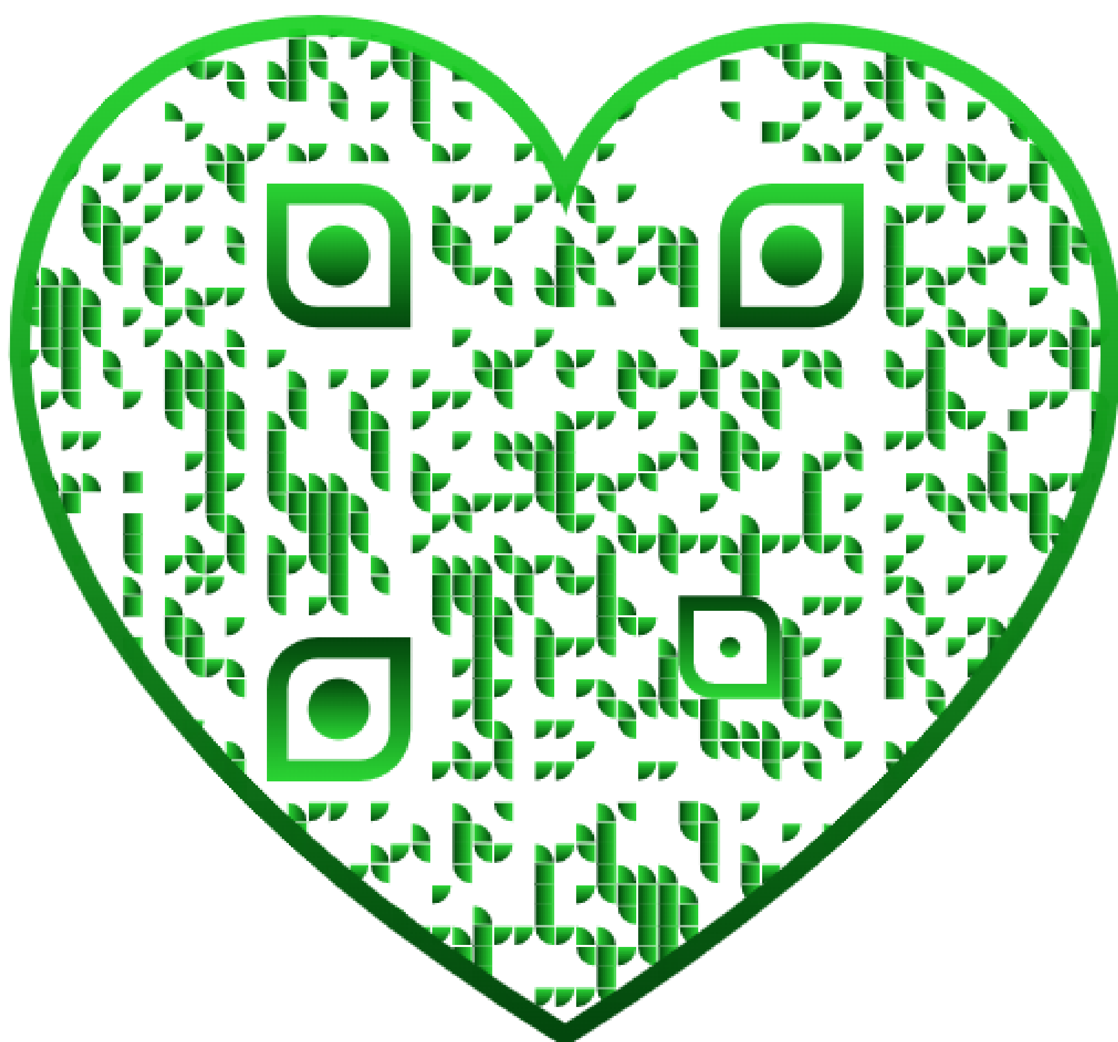


A VANTAGEM **VEGETARIANA**

Viva com mais saúde,
energia e felicidade

Don Hall



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Hall, Don
A vantagem vegetariana [livro eletrônico] : viva com mais saúde, energia e felicidade / Don Hall ; tradução Davidson F. Deana. – Tatuí, SP : Casa Publicadora Brasileira, 2014.

Título original: The vegetarian advantage.
ISBN 978-85-345-2163-5

1. Alimentos vegetarianos 2. Culinária vegetariana 3. Vegetarianismo 4. Vegetarianos I. Título.

14-12838 CDD- 641.35

Índices para catálogo sistemático:

1. Vegetarianismo : Hábitos alimentares : Promoção da saúde 641.35

Direitos de tradução e publicação

em língua portuguesa reservados à

CASA PUBLICADORA BRASILEIRA

Rodovia SP 127 – km 106

Caixa Postal 34 – 18270-970 – Tatuí, SP

Tel.: (15) 3205-8800 – Fax: (15) 3205-8900 Atendimento ao cliente: (15) 3205-8888

www.cpb.com.br

1ª edição neste formato

2014

Cordenação Editorial: Marcos De Benedicto

Editoração: Vinícius Mendes e Neila D. Oliveira *Revisão*: Adriana Seratto

Design developer: Paloma Cartaxo

Projeto Gráfico e Capa: Leonardo Alves

Foto da Capa: ©Viperagp | Fotolia

Foto Interna: ©Monticellllo | Fotolia

IMPRESSO NO BRASIL / *Printed in Brazil*

Os textos bíblicos citados neste livro são da versão Almeida Revista e Atualizada.

Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução total ou parcial, por qualquer meio, *sem prévia autorização escrita* do autor e da Editora.

14076/31005 – ISBN 978-85-345-2163-5



INTRODUÇÃO

Por Que Ser Vegetariano?

As pessoas têm muitos motivos para adotar uma dieta vegetariana. Alguns dizem ser uma forma de reduzir o impacto no meio ambiente e preservar os recursos naturais. Outros respeitam os animais e eticamente se opõem a usá-los como alimento. E há aqueles ainda que desejam ficar saudáveis e viver mais.

Qualquer que seja o caso, uma dieta baseada em alimentos vegetais possui muitas vantagens, especialmente em relação à saúde física e mental.

Graças a muitas pesquisas científicas que demonstram os benefícios de uma dieta com base em vegetais, tanto para a saúde como para o ambiente, até governos federais atualmente recomendam que a maior parte do consumo de calorias seja proveniente das verduras, frutas, leguminosas, castanhas e grãos

1

integrais.

Não é de surpreender que um boletim recente tenha informado que cientistas da Universidade Tufts estimem que atualmente 70% de todas as doenças – inclusive um terço de todos os tipos de câncer – estejam relacionadas

2

à alimentação.

Uma dieta vegetariana oferece condições de evitar doenças contraídas pelos animais. Reduz o risco do desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas, como a obesidade, doenças coronárias, elevação da pressão sanguínea, diabetes e certos tipos de câncer, como o de cólon, mama, próstata, estômago, pulmão e esôfago. Também ajuda a preservar o cérebro, mantendo o peso adequado, fortalecendo os ossos e possibilitando uma vida mais longa e melhor.

Atualmente, encontrar alimentos vegetarianos saudáveis e saborosos requer pouco esforço, pois eles estão sempre disponíveis para ser adquiridos. Se precisar de inspiração para cozinhar, você pode encontrar boas opções na

internet, nas livrarias ou em informativos de grupos de vegetarianos. Hoje em dia, praticamente todos os restaurantes oferecem opções para vegetarianos. Está com pressa? Mesmo algumas lanchonetes e *fast-foods* passaram a incluir saladas, sanduíches e outras opções no cardápio.

Portanto, a verdadeira pergunta não é por que ser vegetariano, mas, por que você ainda não se tornou vegetariano?

1 Departamento de Agricultura dos Estados Unidos, “Setting the Stage and Integrating the Evidence”, em *Report of the Dietary Guidelines Advisory Committee on the Dietary Guidelines for Americans, 2010*.

Disponível em:http://www.cnpp.usda.gov/DGAs2010-DGACReport.htm. Acessado em 13 de julho de 2010.

2 “Eating to Beat Cancer”, suplemento especial, *Tufts University Health & Nutrition Letter* (maio de 2007).



CAPÍTULO 1

Evite as Doenças Transmitidas Pelos

Animais

Um homem notou que eu tinha muitos vegetais e nenhuma carne no meu carrinho de supermercado e perguntou se eu era vegetariano. Respondi que sim e que sempre fui vegetariano.

– Que bom – ele respondeu. – Gostaria que minha esposa e eu pudéssemos ter sido vegetarianos por toda a vida. Ela acabou de ser diagnosticada com a doença de Creutzfeldt-Jakob, e o médico falou que ela tem menos de seis meses de vida.

Somos vegetarianos agora, mas já é muito tarde para ela.

A doença de Creutzfeldt-Jakob é uma forma fatal de encefalite causada por príons – proteínas anormais encontradas no tecido encefálico de vacas doentes.

Pode infectar os humanos que comem o tecido encefálico. Alguns animais selvagens são portadores de uma doença parecida – doença emaciante crônica –

também passada a seres humanos que se alimentam de carne. Um amigo meu, jovem e saudável, contraiu a doença e morreu poucos meses após o diagnóstico.

Em dezembro de 2003, o primeiro caso da doença da vaca louca, outra doença causada por príons que são transmitidos às pessoas pela carne de vacas infectadas, foi descoberto no Estado de Washington, Estados Unidos. A doença pode ficar encubada por vários anos e terminar com a vida da pessoa em pouco tempo depois de apresentar os primeiros sintomas. As pessoas não adquirem príons de cenouras ou pão integral, mas apenas de animais infectados, na maioria de carne de vaca.

1

Em uma página de assuntos médicos na internet

, são dadas as seguintes

recomendações àqueles que desejam evitar a doença de Creutzfeldt-Jakob: Não coma carne de vaca. Evite produtos de origem bovina que contenham partes da

espinha dorsal ou tecido cerebral – que quer dizer carne moída, salsicha, cachorro-quente, entre outras coisas. Quando viajar a regiões em que a doença da vaca louca é mais comum, por exemplo o Reino Unido e a Europa Continental, evite transfusões de sangue, pois os doadores podem ter sido expostos aos príons e podem carregá-los no sangue.

Doenças que você pode evitar

Os Centros de Prevenção e Controle de Doenças (CCD) nos Estados Unidos estimam que haja 76 milhões de casos anuais de doenças de origem alimentar,

2

resultando em 325.000 hospitalizações e 5 mil mortes.

Aqui estão

relacionados alguns dos problemas mais comuns que podem ser evitados por aqueles que se tornam vegetarianos.

Infecção por salmonela. Salmonela é uma bactéria que vive no intestino de muitos animais e aves. As pessoas são infectadas com a bactéria quando comem alimentos contaminados – a maioria de origem animal, como carne de boi, de frango, leite e ovos. Mais de 1,4 milhão de casos de infeção por salmonela são

3

registrados todos os anos nos Estados Unidos.

Tendo em vista que muitos

casos necessitam de hospitalização, estima-se que o número real de infecções chega a 20 milhões de casos ao ano, resultando em mil mortes anuais pela doença. A salmonela é a causa mais comum de intoxicação alimentar. Ser vegetariano reduz grandemente o risco de contrair essa doença.

Infecção por E. coli. Outra infecção por bactéria muito séria e comum, encontrada principalmente nos alimentos de origem animal é a *Escherichia coli* (*E. coli).* As fontes comuns de infeção incluem o leite cru, queijos feitos de leite cru, e carne moída mal cozida. Esses alimentos de alto risco podem contaminar outros alimentos. A infecção por *E. coli* pode ser bem séria, resultando em diarreia com sangue, câimbras, danos aos rins e podendo causar até morte.

As recomendações para prevenção da infecção por *E. coli* são: evitar leite cru e outros laticínios não pasteurizados, lavar as mãos sempre que entrar em contato com animais ou carnes cruas, evitar a contaminação cruzada de outros alimentos pelo contato com carne crua e, caso coma carne, cozinhar bastante. Ser vegetariano reduz muito o risco de infecção por *E. coli.*

Parasitas. Os animais podem ser infectados por parasitas e transmiti-los aos seres humanos. O exemplo clássico é a infecção do porco por vermes de triquina. Se a carne não estiver bem cozida, as pessoas podem ser infectadas com esses vermes parasitas. A triquinose costumava ser um problema nos países

ocidentais, mas a criação de suínos mudou muito nesses países e atualmente é improvável que sejam infectados com triquinose. Contudo, a doença ainda é comum em países em desenvolvimento. Tanto em países ocidentais como em qualquer outro, a carne de animais silvestres pode ser uma fonte de infecção por *E. coli*.

Outros parasitas podem ser encontrados em muitos animais tidos como alimento, inclusive o peixe. Enquanto pescávamos no Alasca, há alguns anos, meus colegas e eu observamos que mesmo em lagos isolados, distantes

quilômetros de qualquer civilização, os peixes estavam contaminados com parasitas. Aderir à dieta vegetariana é uma boa maneira de minimizar o risco de ser infectado por parasitas.

Hormônios e antibióticos. Muitas pessoas estão preocupadas com a prática comum de rotineiramente dar hormônios e antibióticos aos animais – por exemplo, bovinos e aves – para aumentar a produção de leite e ovos e obter um maior ganho de peso. Recentemente, a agência que regulamenta medicamentos e alimentos nos Estados Unidos (FDA, na sigla em inglês) fez a estimativa de que entre 30 e 70% de todos os antibióticos utilizados atualmente nos Estados

4

Unidos são administrados aos animais com esse propósito.

Animais

frequentemente tratados com antibióticos podem tornar-se incubadores que desenvolvem "superbactérias" – germes imunes a esses antibióticos. Infecções produzidas por essas superbactérias são extremamente difíceis de tratar.

Alimentar-se por meio de uma dieta vegetariana é a melhor maneira de evitar esse problema.

Tratamento cruel dos animais. Quando morava no sul da Califórnia, costumava passar por leiterias e pastos de gado confinado. Os animais eram deixados em pequenos cercados onde toda grama ou planta viva existente havia sido pisoteada, ficando as pobres criaturas na própria sujeira enlameada. O

cheiro era horrível e as condições de vida abomináveis. Muitos criadores de frangos agem de maneira semelhante, espremendo cerca de quinze a vinte aves em gaiolas tão pequenas que elas mal conseguem se virar. Como as pessoas podem esperar que ambientes tão abarrotados produzam carne saudável? E as pessoas que adquirem os produtos desses criadores não estariam apoiando esses métodos cruéis?

Essas são algumas preocupações que as pessoas têm com relação a comer alimentos de origem animal. São essas preocupações que levam as pessoas a buscar alternativas mais saudáveis. A imensa variedade de alimentos vegetais disponíveis hoje torna o regime vegetariano uma alternativa saudável e

facilmente obtida em relação a uma dieta na qual se utiliza grande quantidade de carne.

1 "Mad Cow Disease and Variant Creutzfeldt-Jakob Disease Causes, Symptoms, Treatments", eMedicineHealth. Disponível em:

http://www.emedicinehealth.com/mad_cow_disease_and_variant_creutzfeldt-jakob_dis/page7_em.htm.

Acessado em 16 de setembro de 2010.

2 "Disease Listing, Foodborne Illness, General Information", Centros para Prevenção e Controle de Doenças. Disponível em: http://www.cdc.gov/ncidod/dbmd/diseaseinfo/foodborneinfections_g.htm.

Acessado em 16 de setembro de 2010.

3 Jennifer G. Wright et al., "Multidrug-resistant Salmonella Typhimurium in Four Animal Facilities", *Emerging Infectious Diseases* 11, nº 8 (2005), p. 1235-1241.

4 Bridget M. Kuehn, "FDA Targest Antibiotic Use in Livestock", *Journal of the American Medical Association* 304, nº 4 (2010), p. 396.



CAPÍTULO 2

Previna as Doenças Cardíacas

Manter o coração saudável é fundamental, sobretudo para conservar uma boa saúde. Todo ato, movimento ou pensamento dependem de que os batimentos do coração enviem nutrientes necessários para cada célula do corpo. Se o

coração para de bater, ficamos inconscientes dentro de no máximo 30 segundos. Se a circulação do sangue não for restaurada dentro de poucos minutos, as células do cérebro começarão a morrer e, pouco depois, não haverá mais vida. Assim, não é de surpreender o fato de as doenças do coração serem a primeira causa de morte em nosso país.

As formas de doenças coronárias de que mais ouvimos falar são as que causam a angina (dor no peito) e os ataques cardíacos. E, na maioria das vezes, os ataques cardíacos vêm de repente e sem qualquer aviso. A pessoa pode estar perfeitamente bem em um dia, sem apresentar qualquer sintoma de problema cardíaco e, no dia seguinte, sentir uma forte dor no peito, suar frio, ter falta de ar e náuseas – um ataque cardíaco. O que aconteceu?

É provável que, durante vários anos, estivesse ocorrendo o processo de uma doença chamada aterosclerose nas artérias coronárias dessa pessoa. Essas artérias são as que suprem o coração com o oxigênio e os nutrientes necessários.

A aterosclerose é um acúmulo de colesterol, gordura e outras substâncias que danificam as paredes das artérias. A área lesionada, semelhante a uma cicatriz, é chamada de placa aterosclerótica.

Essa placa endurece o revestimento da parede da artéria e provoca um estreitamento e consequente turbulência no fluxo sanguíneo, dificultando assim a passagem do sangue. Os sintomas do problema não aparecem até que a artéria esteja cerca de 90 a 95% obstruída.

Os ataques cardíacos ocorrem quando a inflamação causa o rompimento da placa aterosclerótica. A seguir as plaquetas do sangue começam a se unir à lesão formada na artéria, tentando deter o fluxo sanguíneo para curar a ferida. Quando

o coágulo se torna grande o bastante para obstruir a artéria, então o sangue não pode passar. A falta de circulação impede que o coração receba o oxigênio e os nutrientes. Assim, o tecido do músculo cardíaco começa a morrer, diminuindo a função do coração. (O coração é, em essência, apenas um músculo especializado.) Se uma grande parte do coração morre, ele não vai mais funcionar adequadamente, e a vítima de ataque cardíaco também morrerá. Em muitos casos, a lesão ocasionada faz com que o coração bata irregularmente, diminuindo o suprimento de oxigênio. A menos que alguém use um desfibrilador para dar um choque no coração a fim de restabelecer a circulação, a vítima de ataque cardíaco morrerá. Mesmo que venha a sobreviver, a lesão irá permanecer e vai diminuir a função cardíaca.

O que promove o entupimento das artérias? Uma das causas é o excesso de colesterol no sangue. Quanto mais colesterol houver, mais provavelmente parte dele vai se acumular na parede da artéria, danificando a parede do vaso, chegando finalmente a obstruir a artéria.

A aterosclerose é causada também por outros fatores que provocam lesões na parede das artérias. Esse dano irá aumentar a taxa em que o colesterol e a gordura são depositados na artéria. E o que danifica a parede das artérias? Fumo, pressão alta e altos níveis de colesterol, especialmente o colesterol oxidado.

A inflamação também exerce seu papel na doença das artérias. Quando a parede da artéria está lesionada, pode ficar inflamada, acelerando o acúmulo da placa aterosclerótica. A inflamação pode também causar a ruptura da placa, precipitando assim o ataque cardíaco.

O que podemos fazer para prevenir as doenças do coração e os ataques cardíacos? Devemos evitar qualquer coisa que danifique as artérias. Entre os vilões estão a obesidade, a pressão alta, o fumo, o colesterol alto, o colesterol oxidado e até mesmo os altos níveis de estresse. Felizmente, o regime alimentar e as mudanças no estilo de vida podem anular em grande parte essas causas de doenças cardíacas, podendo também reduzir a inflamação. Duas das melhores mudanças no estilo de vida que trazem mais benefícios são a perda de excesso de peso corporal (o regime vegetariano ajuda nesse caso) e o aumento da atividade física regular. Ambos ajudam a diminuir a proteína C-reativa de alta sensibilidade (PCR), um marcador da inflamação que está intimamente ligado ao risco coronariano. Com a inflamação diminuída, é reduzida a probabilidade de formação das placas e ruptura dessas placas responsáveis por precipitar o ataque cardíaco.

A prevenção das doenças cardíacas

O regime vegetariano ajuda a prevenir as doenças cardíacas de várias maneiras. O primeiro passo na prevenção da aterosclerose é diminuir os altos níveis de colesterol no sangue, especialmente a lipoproteína de baixa densidade (LDL), principal ingrediente nas placas que causam lesão e interrompem o fluxo sanguíneo. À medida que o nível de colesterol LDL diminui, o risco de um ataque cardíaco também reduz.

Embora obtenhamos o colesterol a partir dos alimentos que comemos, o corpo fabrica a maior parte do colesterol que circula no sangue. A quantidade de colesterol que fabricamos dependeda quantidade de gorduras saturadas que comemos. O colesterol e as gorduras saturadas em nosso regime alimentar vêm principalmente dos alimentos de origem animal – carnes e produtos lácteos gordos, como a manteiga, nata, sorvete, queijo, leite integral e ovos. Quando as pessoas param de comer carne, laticínios e ovos (aquelas que adotam um regime vegano) ou usam apenas laticínios isentos de gordura, ou com baixo teor de gordura e poucos ovos por semana (o típico regime ovolactovegetariano), os níveis de colesterol no sangue podem baixar rapidamente – entre 20 a 30% em poucas semanas.

Constatei pessoalmente como os níveis de colesterol no sangue podem baixar rapidamente, quando estava fazendo o mestrado em Nutrição na Universidade de Loma Linda, na Califórnia. Um dos projetos de pesquisa de que participei foi um programa de alimentação para pessoas não vegetarianas que apresentavam altos níveis de colesterol. O Instituto Nacional de Coração, Pulmão e Sangue nos Estados Unidos recomenda que o nível total de colesterol esteja abaixo de 200

mg/dl. Porém, o ideal mesmo é que seja menos de 160 mg/dl, especialmente para pessoas que já estão em risco de sofrer um infarto. Níveis de 240 mg/dl ou mais

1

já são considerados de alto risco.

O programa de estudo exigia que as três refeições que administrávamos às pessoas diariamente, durante quatro semanas, fossem praticamente livres de colesterol – uma dieta vegetariana que incluía um substituto do ovo, sem colesterol, e um pouco de leite desnatado. Oferecemos a elas grande quantidade de frutas frescas, pães integrais, cereais, legumes de todos os tipos, nozes, grãos, além de vários alimentos vegetarianos feitos à base de soja.

Os níveis de colesterol dessas pessoas baixaram acentuadamente desde o início. Por volta da segunda semana, o colesterol médio do grupo foi reduzido de

280 para 230 mg/dl. Em quatro semanas, todos os aqueles que estavam incluídos no estudo estavam abaixo do nível de 200 mg/dl recomendado. Foi realmente espantoso ver a rapidez com que o organismo dessas pessoas respondeu quando substituíram a carne, a manteiga, o queijo e outros alimentos com altas taxas de colesterol por uma alimentação livre de colesterol, rica em fibras e de origem vegetal.

Depois da minha formatura, trabalhei por alguns anos como nutricionista e especialista em dietética para a Sociedade Americana do Coração. Dava aulas para enfermeiras e outros profissionais de saúde sobre alimentação e vida saudável. Nessa época, assisti a uma conferência relacionada ao regime alimentar e à saúde do coração, patrocinada pela Sociedade Americana do Coração. O Dr. William P. Castelli foi um dos oradores. Ele foi o diretor do famoso Estudo do Coração de Framingham (que demonstrou a ligação que há entre o nível de colesterol alto e o risco de ataque cardíaco). Quando terminou a palestra, eu lhe perguntei:

– Se o senhor tivesse que indicar uma dieta que mais ajudasse na prevenção das doenças cardíacas, qual seria?

– Oh, é simples – disse ele. – A vegetariana.

Então ele começou a me descrever todas as vantagens de uma dieta vegetariana e os resultados obtidos em sua pesquisa, segundo a qual os vegetarianos têm uma taxa significativamente mais baixa de ataques cardíacos que os não vegetarianos.

Os Institutos Nacionais de Saúde dos Estados Unidos recomendam a adoção de um regime baseado em sua maior parte em alimentos de origem vegetal, que contenham baixos níveis de gordura saturada e colesterol, muitas frutas,

[2]

legumes, verduras, nozes e grãos integrais.

O Instituto de Medicina daquele

país, com relação ao consumo de alimentos com colesterol, declara que não há nenhuma quantidade segura, pois "qualquer aumento gradual na ingestão de

[3]

colesterol aumenta também o risco de doença coronariana".

Também fez uma

declaração semelhante com respeito à gordura animal – a gordura saturada:

"Ácidos graxos saturados [...]não desempenham nenhum papel benéfico na

[4]

prevenção das doenças crônicas e, portanto, não são necessários na dieta."

Não podemos eliminar todas as gorduras saturadas de nossa alimentação, mas deveríamos tentar ingeri-las o mínimo possível. Por outro lado, necessitamos das gorduras encontradas no reino vegetal; especialmente as gorduras poli-insaturadas.

A dieta saudável para o coração

Uma nova pesquisa divulgada pela Universidade Harvard sobre as gorduras e a saúde do coração revela que a substituição das gorduras animais, as gorduras saturadas, por gorduras vegetais, que são as gorduras poli-insaturadas, reduz significativamente tanto o colesterol LDL como as mortes por doença coronariana. Em outras palavras, comer menos carne, menos produtos lácteos com alto teor de gordura e menos de outras formas de gorduras saturadas, substituindo-as por gorduras saudáveis de origem vegetal, como castanhas, azeitonas, farinha de linhaça, abacate e outros, reduz significativamente o risco de sofrer um ataque cardíaco.

Os pesquisadores de Harvard afirmaram também que os alimentos de origem vegetal protegem o coração de outras maneiras, que podem ser até mesmo mais importantes para a prevenção da doença coronariana que o tipo de gordura que

[5]

ingerimos. Estas são as recomendações

dadas por eles:

1. Coma muitas frutas e verduras. Elas não somente são livres de colesterol e de gorduras não saturadas, mas são também de baixas calorias, ricas em fibras (que ajudam o corpo a eliminar o excesso de colesterol), e com altas taxas de antioxidantes. O nível de antioxidantes é importante. Eles ajudam a prevenir a oxidação do colesterol no sangue, pois o colesterol oxidado é a única forma de colesterol depositado nas artérias. Quando os cientistas querem provocar uma aterosclerose nos animais utilizados em suas pesquisas, acrescentam duas coisas à dieta: gordura saturada (como

a manteiga) e colesterol oxidado. Essa é a melhor forma de fazer com que os animais desenvolvam aterosclerose.

Enquanto conversava com o Dr. Castelli, ele mencionou esse fato e disse que as pessoas podem ter um colesterol alto sem desenvolver aterosclerose ou doença coronariana. Se elas ingerem grandes quantidades de frutas e hortaliças variadas e de cores vivas, que são ricas em antioxidantes, o colesterol não fica oxidado, e elas não desenvolvem essas doenças. O oposto também é verdade: pessoas com baixos níveis de colesterol no sangue podem desenvolver a aterosclerose se ingerem poucos alimentos antioxidantes e quantidades relativamente altas de alimentos com colesterol. Qualquer alimento com altas taxas de colesterol – como ovos, carnes e queijos maturados – que são expostos ao ar e ficam oxidados. Os ovos parecem estar entre os mais prejudiciais – e são utilizados em muitos produtos de panificação, incluindo as panquecas e misturas para bolo.

Em um estudo denominado Interheart foram pesquisadas cerca de 30 mil pessoas de 52 países diferentes. Esse estudo revelou que pessoas cujo regime alimentar inclui uma grande proporção de frutas e hortaliças têm um risco 30%

6

menor de adquirir doença coronariana.

7

2. Coma grandes quantidades de alimentos integrais.

Além de serem livres

de colesterol, os grãos integrais são boas fontes de antioxidantes, ricos em minerais essenciais à saúde do coração e fornecem grandes quantidades de fibras alimentares. Um regime alimentar rico em fibras pode proteger contra a doença coronariana tanto quanto um regime com baixo teor de gorduras saturadas. O

fígado utiliza o colesterol para produzir os ácidos biliares que ajudam a digerir as gorduras. Depois que esses ácidos fazem seu trabalho, são reabsorvidos e reciclados. Ao contrário, porém, quando as fibras interceptam os ácidos biliares, eles são excretados. Dessa forma, o fígado pode tirar maior quantidade de colesterol do sangue para produzir mais ácidos biliares. Isso faz baixar os níveis de colesterol no sangue – que é a única maneira pela qual o corpo pode se livrar do excesso de colesterol. Quanto mais fibras alimentares e solúveis em água ingerimos, maior quantidade de colesterol podemos expelir.

O Estudo da Saúde das Enfermeiras revelou que as mulheres que comiam pelo menos três porções de grãos integrais diariamente diminuíram em um terço o risco de doença coronariana em comparação às que ingeriam poucos alimentos

8

integrais.

Isso representa a mesma quantidade de benefícios produzidos ao se reduzir significativamente as gorduras saturadas no regime alimentar, substituindo-as por gorduras poli-insaturadas. O Estudo Adventista de Saúde demonstrou que, quando a dieta humana inclui grãos integrais, o risco de

9

desenvolver uma doença coronariana reduz em 50%.

Boas fontes de fibra são encontradas nos grãos integrais como a aveia e o

farelo de aveia, cevada, trigo integral e arroz integral. Todos são eficazes para

baixar os níveis de colesterol. Outros alimentos ricos em fibras são os legumes, frutas e verduras, sementes de psílio (a melhor fibra para baixar o colesterol),

castanhas e farinha de linhaça.

10

3. Coma mais castanhas e leguminosas.

As castanhas, especialmente, são

consideradas protetoras do coração. Elas são ricas em minerais e gorduras

saudáveis para o coração, e algumas, como as nozes, contêm altos níveis de ômega-3 e ácidos graxos. Uma análise recente feita por meio de quatro amplos

estudos sobre as castanhas e o coração revelou que as pessoas que as ingerem pelo menos cinco vezes por semana têm uma redução de 35% nas doenças

11

coronarianas.

O Estudo Adventista de Saúde constatou que, entre as pessoas

que ingeriam castanhas diariamente, a taxa de mortalidade por doenças do

12

coração era a metade em relação àquelas que raramente as comiam.

Da

mesma forma, as leguminosas – ervilhas, lentilhas, grão-de-bico, vagens, soja, etc. – também são alimentos protetores. Um estudo realizado em 9.632 homens e mulheres verificou que aqueles que comiam as leguminosas quatro ou mais vezes por semana tinham um risco 22% menor de adquirir doença coronariana

13

quando comparados com os que as comiam menos de uma vez por semana.

4. Coma alguns alimentos ricos em ômega-3 e em ácidos graxos. Inúmeros estudos demonstram que essas gorduras especiais protegem grandemente o coração, mesmo tendo pouco efeito sobre os níveis de colesterol no sangue. Elas trazem benefícios anti-inflamatórios, são importantes para o controle da coagulação do sangue e ajudam a prevenir as perigosas arritmias (batimentos anormais) no coração. Essa longa cadeia de gorduras poli-insaturadas são encontradas em alimentos como a farinha de linhaça, nozes, alimentos à base de soja, verduras e peixe.

Pessoas que consomem de forma adequada castanhas, leguminosas, grãos integrais, gorduras com ômega-3 e maior quantidade de frutas e hortaliças têm uma das taxas mais baixas de doenças cardíacas entre qualquer grupo já estudado.

1 "Clinical Practice Guidelines", National Heart, Lung, and Blood Institute of the National Institutes of Health. Disponível em: http://www.nhlbi.nih.gov/uidelines/index.htm..

2 Ibid.

3 Institute of Medicine, *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids* (Washington, DC: National Academy Press, 2005), p. 573.

4 Ibid., 4.

5 5 Dariush Mozaffarian, Renata Micha e Sarah Wallace, "Effects on Coronary Heart Disease of Increasing Polyunsaturated Fat in Place of Saturated Fat: A Systematic Review and Meta- Analysis of Randomized Controlled Trials", *Public Library of Science* [*PLOS*] *Medicine* **7** *,* nº 3 (2010), p. 1-10.

6 Salim Yusuf et al., "Effect of Potentially Modifiable Risk Factors Associated With Myocardial Infarction in 52 Countries (the INTERHEART Study): Case-control Study", *The Lancet* **364** , nº 9438 (2004), p.

937-952.

7 Mozaffarian, Micha e Wallace, "Effects on Coronary Heart Disease", p. 1-10.

8 The Nutrition Source, "Health Gains From Whole Graisn", Harvard School of Public Health. Disponível em: http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/health-gains-from-whole-grains/index.html. Acessado em 18 de agosto de 2010.

9 Gary E. Fraser er al., "A possible Protective Effect of Nut Consumption on Risk of Coronary Heart Disease: The Adventist Health Study", *Archives of Internal Medicine* 152, nº 7 (1992), p. 1416.

10 Mozaffarian, Micha e Wallace, "Effects on Coronary Heart Disease", p. 1-10.

11 John H. Kelly Jr. e Joan Sabate, "Nuts and Coronary Heart Disease? An Epidemiological Perspective",

suplemento, *British Journal of Nutrition* 96, nº S2 (2006), p. S61-S67.

12 Gary E. Fraser et al., "A Possible Protective Effect of Nut Consumption", p. 1416-1424.

13 Lydia A. Bazzano et al., "Legume Consumption and Risk of Coronary Heart Disease in US Men and Women: NHANNES I Epidemiologic Follow-up Study", *Archives of Internal Medicine* 161, nº 21

(2001), p. 2573-2578.



CAPÍTULO 3

Previna o Câncer

Câncer é uma palavra temida. Ninguém quer ouvir o médico pronunciá-la.

Todos nós sabemos de um amigo ou familiar que já foi acometido desse mal.

Estamos cientes dos problemas por ele gerados e talvez já tenhamos lamentado a morte prematura de algum ente querido. Embora haja tratamento para muitos tipos de câncer atualmente, essa ainda é uma condição realmente séria e permanece como a segunda causa de morte nos Estados Unidos e em muitos outros países. Para as pessoas com menos de 85 anos – o que inclui a maioria de nós –, o câncer é a principal causa de morte. As estatísticas atuais revelam que uma em cada três mulheres e um em cada dois homens irá desenvolver o câncer em algum período da vida.

Há muitos anos, temos ouvido a promessa de que as pesquisas encontrarão a cura para o câncer. Embora algumas terapias mais novas tenham se provado úteis para o tratamento de alguns tipos de câncer, a maioria dos pesquisadores entende que a cura não é iminente e provavelmente jamais será encontrada.

Entretanto, as pesquisas revelam que há muito que podemos fazer para *prevenir* o câncer. De fato, a Sociedade Americana do Câncer lembra-nos, em seu envelope de pedido de doações, de que "a maioria dos tipos de câncer pode ser prevenido". Uma recente edição do *Journal of the American Medical Association* [Revista da Associação Médica Americana] apresentou a mesma

1

mensagem: "Quase a metade dos tipos de câncer podem ser prevenidos."

Quando levamos em conta as inúmeras consequências do câncer, a prevenção é obviamente a melhor estratégia a escolher. Reconhecendo o que isso significa, é preciso tomar uma atitude, antes que quaisquer sintomas ou problemas apareçam.

Sendo assim, o que podemos fazer para nos prevenir contra o câncer? Podemos evitar o desenvolvimento da maioria dos tipos de câncer – mais da metade deles

– ao fazer mudanças positivas no estilo de vida, inclusive comendo alimentos

adequados. Vamos analisar uma recente pesquisa para ver o que as principais organizações norte-americanas dedicadas ao estudo do câncer estão recomendando.

Alguns dos primeiros estudos publicados sobre o regime alimentar, estilo de vida e risco de câncer foram baseados em uma pesquisa feita pelos adventistas do sétimo dia, patrocinada pelo Instituto Nacional do Câncer nos Estados Unidos. Os membros da Igreja Adventista do Sétimo Dia foram escolhidos para esse estudo devido a seu regime alimentar variado – a metade deles é vegetariana – e pelo fato de não fumarem nem fazerem uso de bebidas alcoólicas. Os primeiros estudos foram feitos na década de 1960, seguido por uma pesquisa mais abrangente nas décadas de 1970 e 1980. Em uma síntese do relatório apresentado no *American Journal of Clinical Nutrition* [Revista Americana de Nutrição Clínica], os pesquisadores informaram que os adventistas tinham menor probabilidade de desenvolver os seguintes tipos de câncer: bucal, esofágico, estomacal, colorretal, hepático, pulmonar, urotelial e renal. Os homens, especialmente, tinham cerca de metade da taxa de probabilidade para desenvolver os tipos de câncer do sistema digestório (ligados ao regime alimentar), e um quarto da taxa para o sistema respiratório (por não fumarem). As mulheres também tinham baixos índices, mas não diferiam da população em geral tanto quanto os homens.

Os pesquisadores descobriram que certos alimentos estavam relacionados a um risco mais baixo de contrair tipos específicos de câncer:

• Feijões, vagens, lentilhas, ervilhas e frutas protegem contra o câncer de próstata.

• Frutas protegem contra o câncer de pulmão.

• Frutas, soja, lentilhas, vagens e ervilhas protegem contra o câncer de pâncreas.

• Fibras e leguminosas demonstraram ter um efeito protetor contra o câncer de cólon, enquanto as gorduras saturadas (encontradas em alimentos de origem animal) elevam o risco desse tipo de câncer.

• Uma alta ingestão de alimentos cárneos dobra o risco de câncer na bexiga.

• Aqueles que comem carne ocasionalmente têm 50% mais possibilidade de contrair câncer de cólon que os vegetarianos. Pessoas que comem carne

2

regularmente têm 85% mais chance de ter câncer de cólon.

O Fundo Mundial para Pesquisa do Câncer e o Instituto Americano para

Pesquisa do Câncer compilaram inúmeros estudos a respeito da relação entre o

3

risco de câncer e o regime alimentar.

Os compiladores concluíram que um

regime alimentar rico em frutas e hortaliças reduz o risco de adquirir muitos tipos de câncer. A seguir, está a síntese das recomendações dadas em um relatório de mais de seiscentas páginas:

Adote um regime alimentar predominantemente de origem vegetal, com grande variedade de verduras, frutas e legumes, e o mínimo possível de alimentos à base de amido processados.

Mantenha um peso corporal adequado.

Se seu trabalho é sedentário (que é o caso da maioria), faça uma hora de caminhada ou um exercício similar diariamente, e faça pelo menos uma hora de exercícios vigorosos toda semana.

Coma entre 400 a 800 gramas (pelo menos cinco porções ou mais) de frutas frescas e verduras diariamente, durante o ano inteiro. Os alimentos de origem vegetal que mais protegem contra o câncer são os de folhas verdes, brócolis, acelga chinesa, repolho, alho, cebolas e frutas, inclusive os tomates.

Coma sete porções ou mais de grãos integrais, leguminosas e hortaliças de raiz diariamente.

Não use bebida alcoólica.

Se faz uso da carne vermelha, coma-a com moderação.

Limite o consumo de alimentos com alto teor de gordura, principalmente os de origem animal.

Como você pode ver, essas organizações disseram que, para nos prevenirmos contra o câncer, devemos adotar um regime vegetariano, ou o mais próximo possível.

Recomendações de Harvard

Um artigo publicado pela Source Nutrition de Harvard, cujos comentários foram incluídos no Relatório do Fundo de Pesquisa Mundial do Câncer, fez as seguintes recomendações:

• Coma pelo menos 9 porções (de 4 a 5 xícaras) de frutas e hortaliças, exceto batatas, todos os dias.

• Mantenha as frutas onde você possa ver. Dessa forma, terá mais chances de comê-las.

• Coma frutas ou verduras em cada refeição. Encha a maior parte do seu prato com verduras ou frutas. Coma saladas com regularidade, assim como refogados, sopas vegetais e saladas de frutas.

• Limite o consumo de batatas. Escolha alimentos mais saudáveis, como batatas-doces e arroz integral.

• Coma uma ampla variedade de alimentos. Procure comer as frutas e verduras que nunca havia comido antes. Dê preferência a opções com cores vivas: verduras de folhas verdes; frutas e legumes amarelos, alaranjados e vermelhos; tomates cozidos; e frutas cítricas.

O câncer de mama é o mais comum entre as mulheres e é a segunda causa de morte por câncer. Três estratégias têm-se provado bastante úteis na prevenção do câncer de mama, duas das quais estão relacionadas diretamente à alimentação. A primeira é a manutenção de um peso saudável. Inúmeros estudos demonstram que uma alimentação vegetariana é de grande ajuda no controle do peso. A segunda é fazer de trinta minutos a uma hora de atividades físicas diariamente.

Mulheres que se exercitam regularmente são significativamente menos propensas a desenvolver câncer de mama. A terceira estratégia de prevenção é evitar bebidas alcoólicas. Entre as mulheres que fazem uso do álcool regularmente as taxas de câncer de mama são mais altas.

Recentes estudos constataram que há outros fatores dietéticos que podem também ser úteis na prevenção do câncerde mama. Um desses estudos foi

[4]

publicado no *American Journal of Clinical Nutrition.*

Os pesquisadores

estudaram 34 mil mulheres chinesas que não tinham câncer e desfrutavam de boa saúde. Eles dividiram essas mulheres em dois grandes grupos, com base em seus hábitos alimentares. Um grupo comia muita carne, amido e gordura saturada. O outro grupo tinha uma dieta em que as frutas, verduras e a soja eram os principais alimentos. Esse segundo grupo comia muito brócolis, couve-flor, couve-de-bruxelas, couve crespa, repolho e acelga chinesa, além da soja. Após dez anos de estudos, os pesquisadores descobriram que as mulheres que seguiram o regime com alimentos de origem vegetal diminuíram o risco de adquirir câncer em 30%. Os pesquisadores relataram também uma relação de dose-resposta proporcional – significando que, quanto mais verduras, frutas e soja as mulheres comiam, mais baixo era o risco de contrair câncer.

O *Journal of the American Medical Association* publicou um estudo sobre a

[5]

ingestão de soja em 5.042 mulheres que sobreviveram ao câncer de mama.

Os

pesquisadores queriam detectar se a soja exercia algum efeito sobre a recorrência

do câncer. Após quatro anos de estudo, 444 mulheres morreram e houve 534

casos de recorrência de câncer de mama. As mulheres que comeram maior quantidade de alimentos à base de soja (um total de 25% de ingestão de alimentos com soja) tinham 29% menor recorrência de câncer de mama em comparação

com aquelas que comeram menor quantidade de soja, e 32% menos que aquelas que morreram devido ao câncer de mama. Os pesquisadores concluíram o estudo com esta declaração: “Entre as mulheres com câncer de mama, o consumo de soja esteve significativamente associado à diminuição do

6

risco de morte e de recorrência da doença.”

Embora mais pesquisas sejam

necessárias, parece que comer alimentos à base de soja em substituição à carne e outros alimentos de origem animal (por exemplo, queijo e ovos) pode ser uma estratégia adicional na prevenção do câncer de mama.

A pesquisa denominada Estudo da Saúde das Enfermeiras II acompanhou mais de 99 mil mulheres, todas não portadoras de câncer no início do estudo. Doze anos depois, mais de mil mulheres haviam sido diagnosticadas com câncer de mama. Os pesquisadores descobriram que as mulheres que comiam carne vermelha tinham aproximadamente o dobro da taxa de câncer de mama – 1,95

7

vezes mais alta – do que aquelas que raramente comiam carne vermelha.

Mais estudos, maiores evidências

Pessoas que adotam um regime alimentar vegetariano têm menos câncer devido aos efeitos protetores dos alimentos vegetais ou porque comem menos carne e gorduras saturadas? De fato, ambos os casos parecem ser verdade. Um dos mais amplos estudos sobre o regime alimentar e o câncer – abrangendo meio milhão de pessoas – foi publicado recentemente pelo Instituto Nacional do

8

Câncer nos Estados Unidos.

Os pesquisadores descobriram que as pessoas

que comiam grandes quantidades de carne vermelha ou carnes processadas possuíam mais risco de morte por câncer e por doenças coronarianas (as duas principais causas de morte nos Estados Unidos) que aquelas que não comiam.

Depois de dez anos acompanhando essas pessoas, os pesquisadores concluíram que os homens que estavam comendo muita carne vermelha tinham aumentado o risco de morrer de câncer em 22%, e as mulheres com uma dieta semelhante tinham aumentado o risco de morte por câncer em 20%. O alto consumo de carnes processadas demonstrou resultados semelhantes. Os pesquisadores relataram que esses resultados eram proporcionalmente relacionados: quanto mais carne as pessoas comiam, mais alto era o risco de morrer de câncer ou de

doença coronária. Esses resultados eram independentes do hábito de fumar, do peso e do histórico familiar de câncer.

Os pesquisadores da Universidade Harvard relataram resultados semelhantes relacionados às mulheres na pré-menopausa no Estudo da Saúde das Enfermeiras

9

II.

Eles concluíram que à medida que aumentava o consumo de gorduras saturadas – especialmente as derivadas da carne vermelha e dos laticínios com alto teor de gordura – aumentava também o risco de câncer de mama. Entretanto, um aumento no consumo de gorduras de origem vegetal não aumentou o risco de câncer de mama.

Um estudo sobre o regime alimentar e o linfoma não Hodgkin, patrocinado pelo Instituto Nacional do Câncer nos Estados Unidos, apresentou um bom

10

exemplo do efeito protetor proporcionado pelos alimentos de origem vegetal.

O estudo tomou como base especialmente os flavonoides *,* um grupo de substâncias protetoras encontradas nas frutas e verduras. Os pesquisadores descobriram que as pessoas que ingerem mais alimentos com flavonoides têm apenas 47% do risco de desenvolver o linfoma não Hodgkin em relação aos que têm um consumo baixo de flavonoides.

Os pesquisadores sugerem três maneiras pelas quais essas substâncias vegetais podem reduzir o risco de câncer. Primeiro, elas podem prevenir a formação de metabólitos produtores do câncer – uma substância que aumenta o risco.

Segundo, eles previnem o crescimento e a disseminação das células cancerígenas. E terceiro, provocam a morte das células do tumor, impedindo que o câncer se alastre. Entre os alimentos que contêm alto teor de flavonoides estão o suco de uva tinto, alimentos cítricos, a casca das frutas, pimentões, hortaliças de folhas verdes, tomates, alimentos à base de soja, alho-poró, cebolas, frutas vermelhas, maçãs e castanhas.

O Cancer Project [Projeto Câncer], um grupo sem fins lucrativos que estuda os efeitos do regime alimentar sobre o risco de câncer, chama a atenção para o fato de que a Organização Mundial de Saúde (OMS) estima em cerca de 30% os tipos de câncer ligados a fatores dietéticos. A página da internet sobre o Projeto Câncer traz resenhas de inúmeros estudos da ligação entre o regime alimentar e o risco de câncer. Nesse *site*, lemos a seguinte declaração: “Dois temas emergem constantemente dos estudos sobre o câncer em muitas páginas da internet: verduras e frutas ajudam a reduzir o risco, enquanto a carne, os produtos de origem animal e outros com alto teor de gorduras são

frequentemente

11

encontrados como responsáveis por aumentarem o risco de câncer.

Recomendações da Sociedade Americana do Câncer A Sociedade Americana do Câncer pediu a seus peritos que revisassem todos esses estudos. Feito isso, publicou orientações simples sobre o que comer para

12

reduzir o risco de câncer.

Estas são as principais recomendações:

1. Mantenha um peso saudável. A pesquisa deixa claro que, à medida que o peso aumenta, o risco de muitos tipos de câncer também aumenta, inclusive o câncer de mama, o mais comum entre as mulheres. A Sociedade Americana do Câncer estima que, atualmente, mais de 20% de todos os tipos de câncer são causados por excesso de peso. A pesquisa revelou também que pessoas que adotam um regime alimentar com base principalmente em produtos de origem vegetal são menos propensas a ter excesso de peso. Frutas e verduras são as que têm menos calorias por peso e volume em todos os grupos de alimentos e, quando ingeridas em quantidades recomendadas pela dieta DASH dos Institutos Nacionais de Saúde (nove ou mais porções ao dia), ajudam a dar saciedade antes de comermos muitas calorias a mais. A Sociedade Americana do Câncer também sugere que a maneira mais saudável de reduzir a ingestão de calorias é reduzir a quantidade de açúcares, gorduras saturadas, gorduras *trans* e bebidas alcoólicas.

2. Adote um estilo de vida fisicamente ativo. A atividade física é importante porque nos ajuda a controlar o peso, queimando as calorias que ingerimos.

Entretanto, o exercício também protege contra o câncer – especialmente o de mama, cólon, próstata e endométrio – de outras maneiras. A Sociedade Americana do Câncer recomenda que façamos pelo menos 30 minutos de atividades físicas diariamente, mas afirma que a atividade física ideal para a prevenção do câncer deve ser de 45 a 60 minutos diariamente, ou pelo menos cinco dias por semana.

3. Adote uma dieta saudável, que priorize os alimentos de origem vegetal. A Sociedade Americana do Câncer recomenda incluir frutas, verduras e grãos integrais em cada refeição, como também beber sucos de frutas 100% puros em

vez de bebidas açucaradas, limitar o consumo de carboidratos refinados, as

carnes vermelhas e as carnes processadas. A Sociedade Americana do Câncer

chama a atenção também para o fato de que comer principalmente alimentos de origem vegetal protege especialmente contra o câncer de pulmão, de esôfago,

estômago e colorretal. Recomenda também comer especialmente folhas verdes, amarelo-escuras e alaranjadas; repolho, brócolis, couve-flor, brotos de couve-de-bruxelas; produtos à base de soja; leguminosas, cebolas, alho e produtos feitos

com tomate. Além disso, a Sociedade Americana do Câncer recomenda comer

menos carne vermelha e carnes processadas, como frios e salsichas. Esses alimentos estão ligados ao risco aumentado de câncer de cólon, reto e próstata.

4. Não use bebidas alcoólicas. O álcool aumenta o risco de vários tipos de câncer, inclusive o de mama, da boca, laringe, esôfago, cólon e do fígado.

Mesmo beber moderadamente aumenta o risco de câncer de mama. Um estudo

feito com 25.400 mulheres revelou que aquelas que bebiam apenas uma dose de bebida alcoólica por semana tinham um risco 20% maior de desenvolver câncer de mama em relação àquelas que não bebiam nada. Se tomavam três ou mais

13

doses por semana, o risco aumentava para 37%.

A pergunta então é: Se você

deseja diminuir o risco de câncer, por que beber bebidas alcoólicas? Por que não ficar com a melhor bebida – a água? A Sociedade Americana do Câncer recomenda beber até 8 copos de água diariamente, e até mais, no caso de climas muito quentes. Tomar água de maneira adequada é especialmente importante para reduzir o risco de câncer da bexiga.

Em síntese, a melhor orientação dietética à nossa disposição hoje para prevenir o câncer é a de que devemos adotar uma dieta baseada principalmente em vegetais – leguminosas, castanhas, grãos integrais e, especialmente, frutas e verduras frescas. Procure comer frutas vermelhas, outras de cores vivas e brilhantes, hortaliças da família dos repolhos, frutas cítricas, cebolas, alho, folhas verdes e outras verduras de cores vivas. E coma menos carne vermelha, carne processada e alimentos com alto teor de gorduras. Coma sempre quantidades moderadas, mesmo dos alimentos saudáveis e faça atividade física regularmente, de 30 minutos a uma hora por dia, para ajudar a manter um peso saudável. Evite bebidas alcoólicas e todo tipo de fumo. Faça exames médicos regulares. Esses simples passos podem fazer muito na prevenção do câncer, reduzindo o risco pela metade ou mais.

1 Janet M. Torpy, Cassio Lynm e Richard M. Glass, “Cancer: The Basics”, *Journal of the American Medical Association*

303, nº 11 (2010), p. 1108.

2 Gary E. Fraser, Center for Health Research, Universidade de Loma Linda.

3 World Cancer Research Fund and American Institute for Cancer Research, *Food, Nutrition, and the Prevention of Cancer: A Global Perspective* (Washington, DC: American Institute for Cancer Research, 1997).

4 Lesley M. Butler et al., "A Vegetable-fruit-soy Dietary Pattern Protects Agains Breast Cancer Among Postmenopausal Singapore Chinese Women", *American Journal of Clinical Nutrition* 91, nº 4 (2010), p. 1013-1019.

5 Xiao Ou Shu et al., "Soy Food Intake and Breast Cancer Survival", *Journal of the American Medical Association* 302, nº 22 (2009), p. 2437-2443.

6 Ibid.

7 Eunyoung Cho et al., "Red Meat Intake and Risk of Breast Cancer Among Premenopausal Women", *Archives of Internal Medicine* 166, nº 20 (2006), p. 2253-2259.

8 Rashmi Sinha et al., "Meat Intake and Mortality: A Prospective Study of Over Half a Million People", *Archives of Internal Medicine* 169, nº 6 (2009), p. 562-571.

9 Cho et al., "Red Meat Intake", 2253-2259. Ver também Eunyoung Cho et al., "Premenopausal Fat Intake and Risk of Breast Cancer", *Journal of the National Cancer Institute* 95, nº 14 (2003), p. 1079-1085.

10 Cara L. Frankenfeld et al., "Dietary Flavonoid Intake and Non-Hodgkin Lynphoma Risk", *American Journal of Clinical Nutrition* 87, nº 5 (2008), p. 1439-1445.

11 "Diet and Cancer Research: Cancer Facts – Meat Consumption and Cancer Risk", The Cancer Project.

Disponível em: http://www.cancerproject.org/diet_cancer/facts/meat.php.

12 "American Cancer Society Guidelines on Nutrition and Physical Activity for Cancer Prevention", American Cancer Society. Disponível em:

http://www.cancer.org/Healthy/EatHealthyGetActive/ACSGuidelinesonNutritionPhysicalActivityforCancerPrevention/acs-guidelines- on-nutrition-and-physical-activity-for-cancer-prevention-intro. Acessado em 13 de setembro de 2010.

13 Rachael Z. Stolzenberg-Solomon et al., "Folate Intake, Alcohol Use, and Postmenopausal Breast Cancer Risk in the Prostate, Lung, Colorectal, and Ovarian Cancer Screening Trial", *American Journal of Clinical Nutrition* 83, nº 4 (2006), p. 895-904.



CAPÍTULO 4

Diga Não ao Diabetes

O diabetes é uma das doenças mais sérias que enfrentamos e, infelizmente, está aumentando em número de casos. A seguir, alguns fatos sobre o diabetes

[1]

extraídos do *site* da Sociedade Americana de Diabetes:

• Cerca de 23,6 milhões de americanos com 20 anos ou mais são portadores de diabetes. Isso significa uma em cada 10 pessoas acima dos 20 anos.

• Outros 57 milhões de americanos apresentam um quadro de pré-diabetes. Em outras palavras, o nível de açúcar no sangue dessas pessoas é alto o suficiente para causar sérios problemas de saúde – elas correm maior risco de ter doenças cardíacas e de ficar diabéticas – mas ainda não possuem um índice alto o bastante para serem dia- gnosticadas como portadoras de diabetes.

• O diabetes causa sérias doenças e deficiências. Dois terços dos diabéticos morrem de doenças cardíacas; 16% morrem de infarto; 75% têm pressão alta: o diabetes é a principal causa de cegueira, e doenças dos rins; 60 a 70% dos diabéticos apresentam degeneração no sistema nervoso; e, nos Estados Unidos, chegam a 60% as amputações dos membros inferiores entre os diabéticos, não relacionadas a traumatismos.

• O diabetes é uma das doenças mais dispendiosas, custando para os americanos cerca de 174 bilhões de dólares por ano.

Esse é um quadro sombrio, não é mesmo? A boa notícia é que o diabetes tipo 2

– a forma dessa doença que 95% de todos os diabéticos têm – pode ser evitada em grande parte com uma boa dieta e um estilo de vida saudável. O Estudo da Saúde das Enfermeiras, realizado com mais de 8 mil mulheres, comparou os fatores de estilo de vida que levavam ao risco de desenvolver diabetes. Os pesquisadores descobriram que mulheres que não apresentavam nenhum fator de estilo de vida que as predispunha a ter diabetes tinham 90% menos probabilidade

de desenvolver essa doença que aquelas que adotavam um estilo de vida menos

2

protetivo, mesmo entre as que tinham histórico familiar de diabetes.

Qualquer coisa que você faça para manter os níveis de açúcar no sangue mais baixos melhora a sua saúde e diminui o risco de desenvolver doença cardíaca e diabetes. E você não precisa ser diabético para sofrer os danos causados pelo excesso de açúcar no sangue. Um estudo realizado com aproximadamente 1.298.000 pessoas demonstrou que mesmo os níveis de açúcar no sangue ligeiramente elevados (110-125 mg/dl) aumentaram o risco de morte por

3

qualquer causa em 28% nos homens e em 24% nas mulheres.

Dessa forma, o

regime alimentar que coloca os níveis de açúcar no sangue numa faixa ideal traz benefícios à saúde de todos. Essa dieta deve abranger uma ingestão moderada de calorias, deve ser rica em fibras, baixo teor de gorduras saturadas, de baixo índice glicêmico (sem produtos refinados), consistindo em sua maior parte de alimentos de origem vegetal. A manutenção de um peso saudável e um estilo de vida ativo também ajudam a manter mais baixos os níveis de açúcar no sangue.

O Adventist Health Study 2 (AHS–2) revelou que um número significativamente menor de vegetarianos, em relação aos não vegetarianos,

4

desenvolve diabetes.

Um regime vegetariano saudável traz inúmeras

vantagens na prevenção do diabetes.

• Os vegetarianos são menos propensos a ter excesso de peso (uma constatação feita pelo Adventist Health Study 2 e outros estudos sobre os vegetarianos). O

excesso de peso é o principal fator de risco para o diabetes.

• Uma dieta rica em fibras protege contra o diabetes, e são somente os alimentos de origem vegetal que contêm fibras.

• Os vegetarianos geralmente comem menos alimentos refinados, optando por uma dieta com mais grãos integrais e alimentos não refinados. Isso ajuda a baixar o índice glicêmico em sua dieta. (O índice glicêmico indica a taxa em que os alimentos aumentam os níveis de açúcar no sangue.) O Estudo da Saúde das Enfermeiras revelou que um regime de baixa glicemia ajuda a prevenir o

5

desenvolvimento do diabetes.

• Amplos estudos, como o Estudo da Saúde das Enfermeiras, demonstram que uma dieta rica em gorduras saturadas (encontradas nos alimentos de origem animal) está associada a um aumento no risco de diabetes, enquanto uma dieta na qual predominam as gorduras vegetais (encontradas em alimentos de origem vegetal) reduz o risco de diabetes.

• O Estudo da Saúde das Enfermeiras descobriu também que as castanhas

protegem contra o diabetes. Mulheres que comem castanhas cinco ou mais vezes por semana têm um risco 29% menor de desenvolver diabetes, em comparação àquelas que nunca ou raramente comem castanhas. Mulheres que comem castanhas cinco ou mais vezes por semana e comem também grãos integrais têm 57% menos risco de contrair diabetes. De maneira clara, vemos que comer alimentos de origem vegetal pode reduzir o risco de ter diabetes.

Outros fatores relacionados ao estilo de vida que ajudam na prevenção contra o diabetes são: abster-se de fumar, pois essa prática danifica o pâncreas, e ser uma pessoa fisicamente ativa. Os exercícios regulares ajudam a baixar o peso corporal, diminuir a gordura intra-abdominal (que está intimamente ligada ao diabetes) e a reduzir a resistência à insulina, a causa básica, inerente ao diabetes tipo 2.

O caminho do diabetes

O diabetes tipo 2 geralmente segue um caminho típico. As pessoas se tornam

sedentárias e comem muito, especialmente alimentos ricos em colesterol e

altamente refinados (como o pão branco, refrigerantes, cereais refinados, doces, arroz branco e outros). Com o passar do tempo, a condescendência com esses

alimentos leva à obesidade e a uma condição de resistência à insulina. Nesse

estado, as pessoas produzem toda a insulina de que necessitam, mas as células de seu corpo se tornaram resistentes. Assim, elas têm que produzir cada vez mais insulina. Depois de alguns anos trabalhando em excesso, o pâncreas fica exausto e pode não produzir mais a quantidade suficiente de insulina. Então, os níveis de açúcar no sangue começam a subir, e a pessoa manifesta a presença do diabetes com todas as suas complicações.

Felizmente, a dieta que ajuda a prevenir o diabetes também ajuda a controlá-lo.

Muitas pessoas que têm o diabetes tipo 2 conseguem controlá-lo apenas por meio do regime alimentar, exercícios e perda de peso, e não necessitam tomar medicamentos. Seguir uma dieta vegetariana de baixas calorias, que é rica em frutas e verduras, utilizando apenas grãos não refinados, pão integral, aveia como cereal, arroz integral, que são ricos em fibras, e eliminando alimentos que contenham alto teor de gorduras saturadas pode ajudar o próprio corpo a reverter a direção da doença e retardar o desenvolvimento do diabetes. Perder 5 a 7

quilos, se a pessoa está com excesso de peso, e se exercitar de 30 minutos a uma hora por dia ajuda muito também.

No início deste capítulo, afirmei que dois terços de todos os diabéticos acabam morrendo de doença cardíaca, causada por suas condições. Adotar uma dieta vegetariana saudável, com baixo teor de gordura saturada e de colesterol, rico em fibras alimentares, e que inclua alimentos que protegem o coração, como leguminosas, castanhas, frutas e hortaliças, pode baixar significativamente o risco de complicações devido às doenças coronarianas geralmente causadas pelo diabetes.

Em síntese, uma dieta vegetariana não garante que a pessoa não fique diabética. Entretanto, os benefícios que ela traz – a prevenção do ganho de excesso de peso, a resistência à insulina e os altos níveis de colesterol no sangue

– e um programa regular de exercício aliado à abstinência de produtos provenientes do tabaco podem reduzir grandemente as chances de desenvolver o diabetes.

1 “Diabetes Statiscs”, American Diabetes Association. Disponível em: http://www.diabetes.org/diabetes-basics/diabetes-statistics/. Acessado em 13 de setembro de 2010.

2 Frank B. Hu et al., “Diet, Lifestyle, and the Risk of Type 2 Diabetes Mellitus in Women”, *New England Journal of Medicine* 345, nº 11 (2001), p. 790-797.

3 Sun Ha Jee et al., “Fastin Serum Glucose Level and Cancer Risk in Korean Men and Women”, *Journal of American Medical Association* 293, nº 2 (2005), p. 194-202.

4 Gary E. Fraser, “Vegetarian Diets and Health Outcomes: What We Know and Where Do We Go From Here” (palestra apresentada no 5º Congresso Internacional Sobre Nutrição Vegetariana, Universidade de Loma Linda, Califórnia, em 5 de março de 2008).

5 Jorge Salmerón et al., “Dietary Fat Intake and Risk of Type 2 Diabetes in Women”, *American Journal of Clinical Nutrition* 73, nº 6 (2001), p. 1019-1026.



CAPÍTULO 5

Proteja o Cérebro

Uma de minhas tias desenvolveu a doença de Alzheimer. Quando estava cozinhando, esquecia-se de que havia colocado alimento no fogo, até encontrá-lo todo queimado. Tinha que andar com um cartão de identificação com o endereço marcado porque podia esquecer onde morava. Quando o filho assentava-se ao lado dela nas reuniões de família, ela olhava para ele e perguntava: “Eu conheço você?” E ele dizia: “Mamãe, eu sou seu filho!” Ao que ela respondia: “Oh, OK.”

Dois minutos depois, ela se virava para ele e fazia a mesma pergunta.

Seria possível, ao fazermos melhor escolha dos alimentos que ingerimos, manter o nosso cérebro em boa saúde e funcionando bem durante toda a vida?

Os pesquisadores estão estudando o cérebro e seus primeiros sinais de declínio cuidadosamente, e estão descobrindo que os hábitos alimentares e o estilo de vida exercem uma influência significativa sobre a função cerebral.

Em uma edição recente do informativo *Health News* da Universidade Duke **,** na Carolina do Norte, Estados Unidos, os pesquisadores afirmaram que uma

1

dieta vegetariana pode ajudar a proteger o cérebro.

Seus estudos sugerem que

os vegetarianos têm um risco bem menor de desenvolver demência que os não vegetarianos, possivelmente devido a um nível de pressão arterial mais baixo e ao alto consumo de antioxidantes. Ao que tudo indica, um regime alimentar com baixo teor de gordura saturada, baixo em colesterol e rico em fibras e antioxidantes, também é bom para o cérebro. Uma dieta baseada em alimentos de origem vegetal adapta-se melhor a essas especificações.

Os pesquisadores de Harvard estudaram 13.388 enfermeiras durante dez anos, acompanhando seus padrões alimentares, entre outros fatores. Eles descobriram que mulheres na faixa dos 60 anos que comeram mais hortaliças da linha das crucíferas e vegetais de folhas verdes, inclusive brócolis, couve-flor, alface e espinafre, tinham uma taxa menor de declínio em uma bateria de testes de memória e aprendizagem realizados e, quanto mais dessas verduras elas comiam,

2

melhor era o seu desempenho.

O aumento das defesas contra a doença de Alzheimer

Uma nova pesquisa indica que as escolhas diárias dos alimentos que ingerimos determinam o risco que temos de desenvolver a doença de Alzheimer. Um relatório recente publicado em *Archives of Neurology* estudou os hábitos alimentares de 2.148 pessoas acima de 65 anos, todas com boa saúde mental e

3

nenhum sinal de demência no início do estudo.

Durante os quatro anos

seguintes, 253 delas desenvolveram Alzheimer. Os pesquisadores compararam o regime alimentar das pessoas que não desenvolveram Alzheimer com o regime daquelas que desenvolveram a doença. Eis o que encontraram: As dietas ligadas a um risco mais alto da doença de Alzheimer incluía o alto consumo de:

• laticínios com alto teor de gordura (leite integral, iogurte integral, nata, sorvetes e queijo);

• carne vermelha (de bovinos, porco e carneiro);

• vísceras;

• manteiga.

As dietas associadas a um risco mais baixo da doença de Alzheimer incluía o alto consumo de:

• castanhas;

• molhos naturais para saladas;

• tomates;

• verduras crucíferas (repolho verde e repolho roxo, couve-flor, brotos de couve-de-bruxelas, brócolis e acelga);

• verduras de folhas verde-escuras (espinafre, couve, acelga, beterraba, alface de folhas roxas, alface romana, etc.);

• frutas.

As pessoas que pertenciam à terça parte do grupo em termos de maior consumo desses alimentos saudáveis reduziram o risco de desenvolver Alzheimer em 38%.

Nessa pesquisa, foram encontrados outros nutrientes que também ajudam no

4

funcionamento normal do célebro. Entre eles estão ácidos graxos de ômega-3.

As pessoas cuja dieta continha altos índices de ômega-3 eram menos propensas a ficar com depressão que aquelas que ingeriam alimentos com baixos índices desses ácidos. As melhores fontes desses ácidos graxos especiais são a farinha de linhaça, nozes, alimentos à base de soja e verduras de folhas verdes. Incluir regularmente esses alimentos no regime alimentar faz bem para o cérebro, para o coração e para a circulação do sangue, e novos dados estão revelando que inclusive faz bem para os olhos.

A vitamina B12 também é importante para a boa função cerebral. Os vegetarianos devem verificar se estão obtendo quantidades adequadas dessa vitamina em sua dieta, pois, a B12 é encontrada principalmente em alimentos de origem animal. Leite e ovos contêm vitamina B12, e ela pode ser encontrada também em muitos cereais matinais fortificados e produtos análogos à carne, como os hambúrgueres de soja e outros alimentos substitutos da carne, à disposição no comércio.

O cérebro das pessoas que não ingerem doses suficientes de vitamina B12 em seu regime alimentar começa a se deteriorar prematuramente. Pesquisadores da Universidade de Oxford, na Inglaterra, inscreveram 107 voluntários de 61 anos para cima, que não possuíam nenhum comprometimento cognitivo. Fizeram anualmente os testes de vitamina B12 nessas pessoas e imagens por ressonância magnética do cérebro para que pudessem acompanhar as mudanças ocorridas durante os cinco anos de estudo.

Eles dividiram os voluntários em três grupos iguais para essa pesquisa – três

“terços” – com base no nível de vitamina B12 que tinham no sangue, e então relacionavam os resultados dos exames de sangue com o tamanho do cérebro. As pessoas que pertenciam ao grupo com índice mais baixo de vitamina B12 eram 6.17 vezes mais propensas a apresentar um encolhimento significante no cérebro que aquelas que pertenciam ao grupo com mais altos níveis de B12. Todos tinham níveis de B12 dentro da faixa normal, mas aqueles que estavam mais próximos do nível normal apresentaram maior redução no tamanho do

5

cérebro.

Outra pesquisa demonstrou que pessoas com baixos índices de vitamina B12 não têm o pensamento tão aguçado como aquelas que

6

apresentavam altos níveis da vitamina.

Você quer evitar que seu cérebro encolha? Então verifique se está ingerindo quantidades adequadas de vitamina B12. A maioria das pessoas acima dos 50

anos não absorvem a vitamina B12 tão bem como quando eram mais novas. Elas podem compensar essa deficiência tomando um suplemento dessa vitamina.

Uma dieta saudável para o cérebro

Atualmente, a Sociedade de Alzheimer nos Estados Unidos está recomendando que todos os americanos adotem uma dieta saudável para o cérebro. Ela chama a atenção para o fato de que, “de acordo com a maioria das pesquisas atuais, uma dieta saudável para o cérebro é aquela que reduz o risco de doença coronária e de diabetes, que estimula um melhor fluxo de sangue no cérebro e que seja de

7

baixos níveis de gordura e de colesterol”.

Com base nisso, foram feitas as

seguintes recomendações:

• Coma menos alimentos ricos em gorduras saturadas e colesterol – carne, queijo, nata, manteiga e alimentos preparados com gorduras saturadas ou nos quais foram adicionadas essas gorduras.

• Coma em maior quantidade os alimentos protetores – couve, espinafre, brócolis, pimentão vermelho, cebola, mirtilo, framboesa, uvas vermelhas e cerejas (frutas e verduras de cores vivas).

• Coma castanhas, principalmente as nozes e amêndoas. Elas contêm gorduras saudáveis que são benéficas para a circulação do sangue.

• As vitaminas podem ajudar muito. A melhor maneira de obtê-las é por meio dos alimentos, e não em pílulas. É recomendada também a vitamina E

(encontrada nas castanhas e nos grãos integrais), a vitamina C (encontrada nas frutas e verduras de cores vivas), o folato (encontrado nas verduras de folhas verdes, legumes e leguminosas), e a vitamina B12 (encontrada em alimentos fortificados, leite e em suplementos, se necessários, para pessoas com mais idade ou veganos que não ingerem nenhum tipo de alimento de origem animal).

A Sociedade de Alzheimer ressalta ainda que “uma dieta saudável para o cérebro torna-se mais eficiente quando associada à atividade física e a uma boa interação social”.

8

A Associação Americana de Aposentados também recomenda que aqueles

que se preocupam com a possibilidade de vir a ter a doença de Alzheimer adotem uma dieta rica em frutas e verduras. Essa associação ressalta ainda a importância de comer alimentos ricos em antioxidantes. A oxidação, que pode ser considerada o equivalente biológico da ferrugem, parece contribuir para o envelhecimento e o declínio cognitivo. Frutas e hortaliças coloridas e brilhantes são fontes desses antioxidantes que ajudam a retardar o processo de oxidação. E

a associação também afirma que devemos nos assegurar de que estamos incluindo os ácidos graxos ômega-3 em nosso regime alimentar. Essas gorduras são importantes na manutenção da função cerebral durante toda a vida e podem ser especialmente úteis para nos proteger do envelhecimento cerebral.

Toda essa pesquisa é bastante clara. Para manter uma boa saúde cerebral, adote uma dieta baseada em sua maior parte nos alimentos de origem vegetal; dê prioridade aos alimentos coloridos e brilhantes; inclua grãos integrais,

leguminosas, castanhas e evite alimentos que contenham muita gordura saturada e colesterol – como as carnes e laticínios com alto teor de gordura.

O alimento e o humor

Geralmente pensamos nos alimentos como algo que afeta apenas a nossa saúde física, mas o que comemos pode afetar também o nosso humor. Um novo estudo

feito pela Universidade do Arizona, nos Estados Unidos, comparou os vegetarianos e o que eles comem com u m grupo de controle composto de não vegetarianos.9 Os pesquisadores estavam atentos aos tipos de gorduras que essas pessoas estavam ingerindo, e então fizeram com ambos os grupos dois tipos de

avaliações relacionadas à saúde mental, com o objetivo de observar

especialmente seu estado de humor – de forma particular, com relação às

emoções negativas, como a depressão, ansiedade, tensão, hostilidade e estresse.

O que eles descobriram foi surpreendente. A maioria das pesquisas feitas anteriormente havia mostrado que as pessoas que obtiveram melhores resultados nos testes sobre a saúde mental e resistência à depressão eram aquelas que comiam em grande parte os alimentos que continham a longa cadeia de ácidos graxos ômega-3, EPA e DHA,* que são de origem animal, especialmente peixes.

Entretanto, nesse último estudo, os vegetarianos tiveram as melhores pontuações quanto à saúde mental, embora tivessem consumido menos EPA e DHA que os não vegetarianos. Os vegetarianos ingeriram, significativamente, mais alimentos que continham ácidos graxos essenciais ALA e LA, que são os de origem vegetal. Os vegetarianos comeram também alimentos com altos índices de antioxidantes. Os pesquisadores comentaram que esse estudo sobre as gorduras dietéticas e a função cerebral "sugere um benefício até então não conhecido, relacionado aos regimes vegetarianos". Entre outros benefícios, assinalaram uma melhora no humor e diminuição de problemas como estresse, depressão e ansiedade.

Entre os alimentos que são boas fontes de ALA estão a farinha de linhaça, as

nozes, os alimentos à base de soja (feijão-soja, tofu, leite de soja). E boas fontes de LA são as nozes, amêndoas e sementes de girassol. Se você deseja ter melhor saúde-física e mental, inclua esses alimentos que contêm gorduras saudáveis (em quantidades moderadas, por serem calóricos) em seu regime alimentar diariamente.

* EPA (ácido eicosapentaenoico), DHA (ácido docosahexaenoico), ALA (ácido alpha-linoleico) e LA (ácido linoleico) são todos ácidos graxos essenciais. Como EPA e DHA, LA é um ácido graxo ômega-3. O

ALA não é, mas é um precursor biológico dos ácidos graxos ômega-3. Por serem encontrados essencialmente em alimentos de origem vegetal, tanto o LA como o ALA são necessários à boa saúde.

1 Duke Medicine *Health News*, janeiro de 2010.

2 Jae H. Kang, Alberto Ascherio e Francite Grodstein, "Fruit and Vegetable Consumption and Cognitive Decline in Aging Women", Annals of Neurology 57, nº 5 (2005), p. 713-720.

3 Yian Gu et al., "Food Combinations and Alzheimer Disease Risk: A Protective Diet", *Archives of Neurology* 67, nº 6 (2010), p. 699-706.

4 Alan C. Logan, "Omega-3 Fatty Acids and Major Depression: A Primer for the Mental Health Professional", *Lipids in Health and Disease* 3 (2004), publicado online. Disponível em: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC533861/. Acessado em 9 de novembro de 2004.

5 A. Vigiatzoglou, et al., "Vitamin B12 Status and Rate of Brain Volume Loss in Community-dwelling Elderly", *Neurology* 71, nº 11 (2008), p. 826-832.

6 Ibid.

7 "Adopt a Brain-Healthy Diet", Alzheimer's Association. Disponível em: http://www.alz.org/we_can_help_adopt_a_brain_healthy_diet.asp.

8 "Focus on a Brain-Healthy Diet", AARP. Disponível em: http://www.aarp.org/health/brain-health/info-2006/brain_healthy_diet.html.



CAPÍTULO 6

Baixe a Pressão Arterial

A pressão arterial elevada é um problema de saúde comum na maioria dos países desenvolvidos atualmente. Na realidade, a Organização Mundial de Saúde afirma que, em todo o mundo, morrem mais pessoas de pressão alta do que por

1

qualquer outra razão.

Nos Estados Unidos, cerca de 73 milhões de pessoas, ou seja, um terço da população adulta, têm pressão alta (acima de 140/90 mm Hg ou mais), e o número está aumentando. Recentemente, foi divulgado um relatório apresentando que, em apenas dez anos, os casos dessa perigosa doença

2

aumentou por volta de 25%.

Isso torna a pressão alta um dos problemas mais

comuns de saúde. O Instituto de Medicina dos Estados Unidos afirma que isso traz um custo de aproximadamente 73 bilhões de dólares, por ano, ao sistema de

3

saúde americano.

A pressão arterial normal ou saudável deve estar abaixo de 120/80 mm Hg.

Pesquisas mostram, entretanto, que pessoas cuja pressão se eleva acima de 115/75 mm Hg já registram um aumento significativo na mortalidade. A cada vinte pontos de aumento na pressão sistólica (o número mais alto), dobra o risco de doença cardiovascular, e acontece o mesmo a cada dez pontos de aumento na pressão arterial diastólica (o número mais baixo).

Leituras de pressão arterial entre 120/80 e 13,9/89 mm Hg estão na faixa denominada de pré-hipertensão . Estudos mostram que 31% – quase um terço –

da população adulta nos Estados Unidos estão nessa faixa. Pessoas pré-

hipertensas não têm pressão arterial alta (hipertensão) ainda, mas a pressão arterial não é mais normal ou saudável. A pré-hipertensão é um aviso de que a pressão sanguínea necessita de atenção. Se você estiver nessa faixa, provavelmente seu médico irá lhe recomendar mudanças no estilo de vida, e não algum medicamento.

Faça tudo o que puder para evitar que a pré-hipertensão se transforme numa hipertensão de verdade, com consequências que envolvem risco para a sua saúde. Mas tenha em mente que a pessoa com pré-hipertensão tem duas vezes maior risco de sofrer um ataque cardíaco ou infarto que aquela cuja pressão arterial está dentro da faixa saudável. Baixar a pressão arterial – mesmo estando nesses níveis moderadamente elevados – traz vantagens significativas para a saúde. Embora a pressão arterial elevada seja um problema importante, a boa notícia é que adotar mudanças corretas no estilo de vida previne de maneira bastante eficaz, ou até mesmo reverte, esse quadro.

Os Institutos Nacionais de Saúde dos Estados Unidos promovem uma dieta que tem por objetivo baixar a pressão arterial. Essa dieta, denominada Abordagens Dietéticas para Sanar a Hipertensão, enfatiza o uso das frutas, verduras e outros alimentos de origem vegetal. A pesquisa mostrou que a mudança dos hábitos alimentares pode ser bastante eficaz na redução da pressão arterial. Nessa dieta, recomenda-se comer pelo menos de oito a dez porções de frutas e verduras todos os dias. Esses alimentos têm naturalmente baixo teor de sódio e são ricos em potássio, o que ajuda a baixar a pressão arterial. E, ao comer de 8 a 10 porções de frutas e verduras, as pessoas sentem que sobra pouco espaço para outros alimentos ricos em calorias. Assim, esse plano alimentar as ajuda tanto a perder

4

peso como também a baixar a pressão arterial.

O primeiro estudo envolveu 459 adultos que tinham pressão arterial moderadamente elevada, acima de 140/90. A pesquisa comparou três planos alimentares: um que era composto de alimentos similares aos que muitos americanos ingerem regularmente; outro incluía os alimentos que os americanos ingerem regularmente, mais a adição de frutas e verduras; e um plano de alimentação, que limita a ingestão de gorduras saturadas e acrescenta frutas e verduras, grãos integrais, leguminosas e castanhas. A primeira fase do estudo não fez restrição ao uso do sal.

Os resultados foram impressionantes. A pressão arterial do segundo e do terceiro grupos caiu significativamente, e aqueles que seguiram o plano alimentar obtiveram os melhores resultados. Além disso, a queda da pressão arterial ocorreu rapidamente – dentro de duas semanas após iniciarem o plano.

A segunda fase do estudo, que envolveu 412 pessoas, observou os resultados de adotar o plano de alimentação, com e sem restrições no uso do sódio. Ambos os planos promoveram a redução da pressão arterial dos participantes, mas o plano de alimentação, combinado com o baixo consumo de sódio –

especialmente o consumo de menos de 1.500 mg de sódio diariamente –,

produziu os melhores resultados.

Adotando o plano de alimentação

O plano de alimentação promove principalmente uma dieta com base nos alimentos de origem vegetal e consumo reduzido de carnes e outros produtos animais que contenham grandes quantidades de gorduras saturadas; portanto, essa dieta tem baixo teor de gordura saturada e de colesterol. Assim, pelo fato de os alimentos de origem vegetal exercerem um papel mais importante nesse plano, essa é uma dieta de baixas calorias. O plano dá ênfase às frutas, hortaliças, produtos lácteos desnatados ou semidesnatados, grãos integrais, leguminosas e castanhas. O regime permite quantidades moderadas de carnes de aves sem pele e peixe para aqueles que desejam comer algum tipo de carne, mas restringe o consumo de carne vermelha, alimentos refinados, doces e bebidas com adição de açúcar. Com certeza, essa não é a dieta típica das pessoas em geral. Parece muito mais com o que os vegetarianos comem.

As pessoas que adotam esse regime alimentar mais próximo do vegetariano sentem uma notável melhora na pressão arterial e no peso. E quanto mais alimentos de origem vegetal elas comem, melhor é a sua pressão arterial, e os níveis de colesterol também caem. Ao conduzir o Adventist Health Study e comparar aqueles que comiam carne regularmente com aqueles que comiam raramente e os que não comiam carne alguma, os pesquisadores constataram resultados semelhantes com os produzidos pela dieta referida acima. Os veganos

[5]

eram os que tinham os menores índices de pressão arterial.

Para demonstrar como uma dieta adequada pode efetivamente fazer baixar a pressão arterial, os Institutos Nacionais de Saúde dos Estados Unidos

[6]

conduziram um estudo envolvendo 810 pessoas.

Os participantes do teste

foram divididos em três grupos: o grupo 1 recebeu apenas uma sessão de orientações de 30 minutos sobre a pressão arterial. Ao grupo 2 foram dados conselhos sobre o regime alimentar e os participantes foram estimulados a diminuir o peso, reduzir o uso do sódio e dedicar cerca de 180 minutos por semana a algum tipo de atividade física. O grupo 3 recebeu as mesmas instruções que o grupo 2 e, além disso, foi aconselhado a acrescentar mais alimentos de origem vegetal à sua dieta e a reduzir o consumo de carne, conforme descrito no plano de alimentação.

Seis meses depois, os pesquisadores fizeram uma avaliação do progresso de todos os grupos. O grupo 1 não fez nenhuma mudança real. O grupo 2 melhorou

um pouco, mas o grupo 3 foi o que revelou uma melhora expressiva. No fim de seis meses, 77% de todos os participantes do terceiro grupo conseguiram reduzir a pressão arterial a níveis aceitáveis, devido apenas a mudanças que fizeram no regime alimentar e em seu estilo de vida, e não precisaram mais fazer uso de qualquer medicação!

Considero esse um estudo extraordinário. Pense em qual seria o impacto sobre a saúde e sobre o custo dos cuidados médicos e nos resultados se todos os 73

milhões de pessoas que sofrem de pressão alta seguissem uma dieta vegetariana, e também caminhassem 30 minutos por dia! Esse estudo apresenta fortes evidências de que as pessoas podem se recuperar em grande parte dos problemas de pressão alta – 77% delas – adotando hábitos alimentares mais saudáveis e tornando-se mais ativas.

Como uma dieta vegetariana pode ajudar

Vamos analisar com mais detalhes por que os alimentos de origem vegetal ajudam a reduzir a pressão arterial.

Primeiro: Todos os alimentos de origem vegetal possuem baixo teor de sódio (sal), quando ingeridos em seu estado natural – em outras palavras, quando não são refinados ou processados. Observe a seguir o baixo conteúdo de sódio dos alimentos naturais quando comparados aos alimentos processados.

Alimento	**Sódio (mg por porção)**
Vagens frescas, 1/2 xícara	2
Vagens enlatadas, 1/2 xícara	170
Tomate fresco, 1 médio	11
Tomate enlatado, 1/2 xícara	400
Batata assada, 1 média	8
Batata chips, 30 gramas	

213

Batata frita, 20 gramas

216

Segundo: Em contraste com as carnes e alimentos processados, os alimentos não processados são livres de colesterol e naturalmente com baixo teor de

gorduras saturadas. Portanto, ajudam a manter a pressão arterial e o colesterol em níveis baixos. O quadro a seguir mostra as diferenças existentes entre os alimentos mais usados pela população em geral e os alimentos de origem vegetal.

Alimentos para o desjejum

Gorduras saturadas (em gramas)

Ovos fritos, 2 unidades

4,0

Pão branco com ovos e salsicha

15,0

Batatas raladas fritas, 1/2 xícara

4,3

Tortinha de massa folhada, 1 média

3,5

Croiss ant com manteiga

6,6

Leite integral, 1 xícara

4,5

Iogurte de leite integral, puro, 1 xícara

4,8

Carnes / pratos principais

Peru, carne escura, 200 g

4,10

Camarão, 6 a 8

5,4

Macarrão com almôndegas, 1 porção

4,03

Queijo cheddar, 30 g ou 1 fatia

5,9

Bife, lombo, 200 g

9,5

Fast-foods

Gorduras saturadas (em gramas)

Hambúrguer, 1 unidade na metade de um pão

6,2

Taco, 1 porção grande

17,5

Milk-shake, 300 ml

5,9

Nachos

7,8

Pizza, 1 fatia

5,2

Cheeseburger

15,0

Frango frito

4,3

Panqueca mexicana de milho com queijo e carne

10,6

Cachorro-quente

5,1

Batata frita, média

5,3

Sobremessas

Torta, manjar, pudim

6,1

Bolo de chocolate, sem cobertura

5,2

Sorvete de baunilha 1/2 xícara

6,4

Alimentos vegetarianos não refinados

Maçã

0,1

Aveia cozida, 2/3 de xícara

0,3

Brócolis cozido, 1 xícara

0,0

Grão-de-bico cozido, 1/2 xícara

0,2

Terceiro: Os alimentos vegetais são ricos em fibras alimentares. Na verdade, a fibra é encontrada apenas em alimentos de origem vegetal; alimentos de origem animal não contêm fibra alguma. As pesquisas mostram que uma dieta rica em fibras ajuda a reduzir a pressão arterial.

Quarto: Frutas e verduras contêm alto teor de potássio, que ajuda a proteger contra a pressão alta. O Instituto de Medicina dos Estados Unidos declara que todos nós deveríamos comer pelo menos 4.700 mg de potássio diariamente para manter a pressão arterial em níveis saudáveis, como também para manter a boa saúde. Observe o conteúdo de potássio nas frutas e verduras mais comuns: **Alimentos com Potássio**

Porção

Potássio (mg)

Damasco seco

10 metades

407

Abacate cru

30 g

180

Banana crua

1 xícara

594

Beterraba cozida

1 xícara

519

Brotos de couve-de-bruxelas cozidos

1 xícara

504

Melão de polpa amarela

1 xícara

494

Favas

1 xícara

955

Melão comum

1 xícara

461

Leite sem gordura ou desnatado

1 xícara

407

Nectarina

1 nectarina

288

Suco de laranja

1 xícara

496

Laranja

1 laranja

237

Pera fresca

1 pera

208

Batata assada

1 batata

1.081

Suco de ameixa

1 xícara

707

Ameixas secas

1 xícara

828

Passas

1 xícara

1.089

Espinafre cozido

1 xícara

839

Molho de tomate enlatado

1 xícara

909

Abóbora

1 xícara

896

Nota: Recomenda-se ingerir 4.700 mg/diariamente.

Você pode perceber facilmente por que a dieta proposta pelos Institutos Nacionais de Saúde recomenda até 10 porções diárias de frutas e verduras.

Quando as pessoas comem mais desses alimentos com baixo teor de gordura

saturada, ricos em fibras, baixo teor de sódio e com altos níveis de potássio, a pressão arterial baixa significativamente.

Você pode evitar em grande parte a pressão alta e suas complicações – danos ao coração, olhos, rins e ao cérebro – ao adotar um regime alimentar vegetariano, incluindo também alimentos não processados e com baixo teor de sódio, menos de 1.500 mg ao dia. Outros fatores ligados ao estilo de vida, que já provaram ser eficazes na redução da pressão arterial, são: fazer uma atividade física regular (de 30 minutos a uma hora de forma moderada, diariamente); emagrecer, mesmo que seja de 5 a 7 quilos, pode ajudar de forma significativa; evitar todos os tipos de bebidas alcoólicas, pois aumentam a pressão sanguínea; dormir o suficiente, pelo menos de 7 a 8 horas por noite; viver uma vida equilibrada, o que significa incluir tempo para o lazer, a fim de combater o estresse da vida diária; tomar sol adequadamente ou ingerir suplementos de vitamina D; e abster-se do fumo.

1 Majid Ezzati et al., "Selected Major Risk Factors and Global and Regional Burden of Disease", *The Lancet* 360, nº 9343 (202), p. 1347-1360.

2 Institute of Medicine, "IOM Declares High Blood Pressure a Neglected Disease, Calls for Strategies to Change American's Lifestyles and Diets to Curb Hypertension", comunicado à imprensa. Disponível em: http://www8.nationalacademies.org/onpinews/newsitem.aspx?RecordID=12819. Acessado em 22

de fevereiro de 2010.

3 Institute of Medicine, *A Population-Based Policy and Systems Change Approach to Prevent and Control Hypertension* (Washington, DC: National Academies Press, 2010), p. 1.

4 Mais informações sobre o método de alimentação DASH podem ser encontradas no endereço: http://www.nhlby.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/dash/_brief.htm.

5 National Institutes of Health, "NHLBI Study Finds DASH Diet and Reduced Sodium Lowers Blood Pressure for All", comunicado à imprensa. Disponível em: http://www.hih.gov/news/press/01-12-17.htm. Acessado em 17 de dezembro de 2001.

6 PREMIER Collaborative Research Group, "Effects of Comprehensive Lifestyle Modification on Blood Pressure Control: Main Results of the PREMIER Clinical Trial", *Journal of the American Medical Association* 289, nº 16 (2003), p. 2083-2093.



CAPÍTULO 7

Mantenha um Peso Adequado

A adoção de um estilo de vida vegetariano pode ajudar as pessoas a manter um peso adequado. O excesso de peso corporal é o problema de saúde que mais prevalece nos Estados Unidos – cerca de um terço dos americanos estão com sobreso, e outro terço deles são considerados obesos. Todas essas pessoas correm um alto risco de desenvolver diabetes, pressão alta, infarto, doença cardíaca, câncer e outros problemas sérios de saúde. E a obesidade não é um problema apenas dos adultos. As crianças americanas também estão com excesso de peso.

O número de crianças acima do peso duplicou nos últimos quinze anos. Essa é uma notícia triste quanto ao futuro, pois prenuncia que muito mais pessoas serão obesas na próxima geração.

Entretanto, há boas notícias também. As pessoas que adotam um regime vegetariano são menos propensas a ficar acima do peso. Vários estudos que comparam os vegetarianos com o restante da população têm demonstrado que as pessoas que adotam um regime com base em produtos vegetais pesam

1

significativamente menos que outras que não o adotam.

Os pesquisadores avaliam o peso corporal utilizando um número denominado índice de massa corporal (IMC), tendo por base a proporção do peso da pessoa em relação à altura. O peso adequado é definido pelo IMC entre 18,5 e 24,9.

Uma pessoa com o IMC entre 25 e 29,9 é classificada como estando acima do peso, e aquelas com o IMC acima de 30 são consideradas obesas ou em alto risco. Os pesquisadores que conduziram o Adventist Health Study compararam cuidadosamente cinco tipos de dietas alimentares e descobriram que pessoas cuja dieta era composta principalmente de alimentos vegetais (veganos) tinham também menor peso corporal – uma média de IMC de 23,1 para as mulheres e de 23,6 para os homens – e aqueles que consumiam em sua maior parte os produtos de origem animal (não vegetarianos) eram os que pesavam mais, com uma

2

média de IMC de 28,7 para mulheres e de 28,4 para os homens.

Assim, o

regime vegetariano e, em particular o regime que se caracteriza principalmente por alimentos vegetarianos integrais, é um importante aliado na prevenção do ganho de peso. Se todos nós fizéssemos dos alimentos integrais o principal componente de nossa dieta e fôssemos fisicamente ativos, ninguém seria obeso –

ou talvez muito poucos.

Manter o peso adequado é algo que faz sentido, inclusive economicamente. Em um estudo feito com mais de 20 mil trabalhadores da área de produção industrial, os pesquisadores descobriram que as pessoas obesas (com um IMC de 30 ou mais) custavam ao empregador uma média de 500 dólares a mais por ano, em cuidados médicos, que aqueles que mantinham a faixa saudável de peso. Um quarto dos empregados eram obesos; assim, a assistência médica dessa empresa

3

era de quase 800 mil dólares a mais cada ano.

Ajudar as pessoas a manter um

peso adequado diminui os custos nos cuidados com a saúde.

Por que os vegetarianos pesam menos

Por que os vegetarianos tendem a pesar menos que aqueles que ingerem alimentos de origem animal?

Os vegetarianos comem muita verdura, e verduras têm menos calorias que qualquer outro alimento. Uma porção normal de verduras oferece de 25 a 30

calorias apenas e, pelo fato de os alimentos vegetais terem relativamente um alto teor de água, fibra e volume em relação ao número de calorias que contêm, fazem as pessoas se sentirem saciadas antes de terem comido os alimentos mais calóricos.

Compare, por exemplo, uma porção de aspargos (oito brotos) com uma pequena porção de *cheesecake* [bolo de queijo]. Ambos têm o mesmo volume, mas a porção de aspargos tem apenas 24 calorias, enquanto a porção de *cheesecake* contém cerca de 350 calorias. Fica até difícil comer tanto aspargo; o estômago simplesmente é pequeno demais para conter a quantidade suficiente de aspargos que faria você ganhar excesso de peso. É por isso que os veganos têm peso mais baixo que qualquer outro grupo de pessoas. Isso explica também por que a maioria dos programas alimentares permite que os participantes comam a quantidade de produtos vegetais que desejarem, aconselhando-os apenas a serem cuidadosos com os molhos ou manteiga que são adicionados.

Na verdade, a nova dieta recomendada pelos Institutos Nacionais de Saúde aconselha que as pessoas comam de 8 a 10 porções de frutas e verduras

4

diariamente.

Com isso, não há espaço para outros alimentos ricos em calorias.

Um senhor de meia-idade, que havia começado a seguir a referida dieta para perder peso porque sua pressão arterial

era muito alta, fez o seguinte comentário:

“Perdi 6 quilos, mas é difícil para mim comer tantos tipos de alimentos!” Se fizermos das frutas e verduras a maior parte da nossa dieta, comendo de 8 a 10

porções ao dia, raramente seremos obesos.

Os vegetarianos ingerem uma grande variedade de hortaliças – abóbora, vagem, tomate, brócolis, repolho, quiabo, cenoura, verduras e legumes. Esses alimentos podem ser consumidos de muitas maneiras: crus (saladas) ou cozidos (ensopados ou refogados). E os vegetarianos se deliciam com uma grande variedade de frutas frescas – frutas vermelhas, melões, uvas, cerejas, damascos, laranjas, mamões, mangas, bananas, pêssegos e maçãs. Deveríamos incluir uma grande variedade de frutas multicoloridas em nossa dieta e comer pelo menos duas xícaras (quatro porções) de frutas e duas ou três xícaras de hortaliças por dia.

Os vegetarianos vivem mais

Além de as frutas e verduras ajudarem a pessoa a manter o peso sob controle naturalmente, elas também protegem de problemas de saúde graves, pois estão repletas de nutrientes essenciais. Inúmeros estudos mostram que quanto mais frutas e verduras comermos, mais tempo vamos viver. Em um desses estudos, o Cancer Prevention Study II, a pesquisa foi feita com mais de um milhão de pessoas. O estudo revelou que, ao serem comparadas às mulheres que comiam menor quantidade de frutas e verduras diariamente (o grupo de 20% que ficou no fim da lista), aquelas que comiam maior quantidade de frutas e verduras diariamente (o grupo de 20% que ficou no topo da lista daquelas que foram estudadas) tinham 38% menor risco de morrer na meia-idade por qualquer causa.

Da mesma forma, a taxa de mortalidade para os homens na meia-idade, que

comiam quantidades relativamente maiores de frutas e verduras, era 28% menor

5

em relação àqueles que não comiam.

Em um estudo realizado durante dez anos com 1.602 adultos jovens, os

pesquisadores observaram seus hábitos alimentares para ver se era possível determinar quais fatores eram preditivos de maior ganho de peso. Eles

constataram que a quantidade de fibras alimentares que os participantes do estudo comiam era o melhor indicador do ganho de peso – melhor que a quantidade de proteínas, carboidratos, ou mesmo as gorduras que ingeriam.

6

Quanto menos fibra comiam, maior probabilidade tinham de ganhar peso.

E

que alimentos fornecem fibras? Somente os alimentos vegetais – não há nenhuma quantidade de fibra em produtos de origem animal: carne, leite, ovos, queijo, etc.

Os vegetarianos podem tornar sua dieta ainda mais saudável e satisfazer melhor o apetite alimentando-se de grãos integrais em vez de alimentos refinados, os grãos “brancos”. Alimentos preparados com grãos integrais são ricos em fibras e têm um índice glicêmico bem mais baixo. O corpo absorve esses alimentos mais vagarosamente, moderando assim os níveis de açúcar no sangue por eles produzidos. Esses dois fatores evitam que as pessoas fiquem com fome mais cedo, o que não aconteceria se houvessem ingerido alimentos preparados com grãos refinados. As altas quantidades de fibras são benéficas para a saúde de forma geral, pois ajudam na redução dos níveis de açúcar no sangue, diminuem o risco de doenças cardíacas e satisfazem a fome com menos calorias.

Dessa forma, os vegetarianos que se preocupam com a saúde buscam opções alimentares que contenham grãos integrais. Em lugar de um desjejum com cereais refinados, dão preferência à aveia em flocos e outras opções de grãos integrais. Em vez de macarrão comum, preferem macarrão integral ou macarrão com a adição de farinha de soja, dobrando a quantidade de proteínas. E em lugar de pão branco, procuram obter as várias opções de pães integrais, multigrãos e pães com trigo germinado. Há outros grãos integrais, como o arroz integral, quinoa, *teff*, cevada, milho, painço e outros.

Os dados parecem muito claros: um regime alimentar baseado em produtos de origem vegetal – um regime vegetariano – contribui grandemente para prevenir o ganho de peso e, nesse processo, proporciona-nos também um ótimo estado de saúde. Que melhor combinação poderíamos pedir?

1 Laurie Barclay, “Vegetarian Diets May Protect Agains Obesity and Type 2 Diabetes”, *Medscape Medical News*. Disponível em: http://www.medscapte.com/viesarticle/702782. Revisão do estudo realizada por Serena Tonstad et al., “Type of Vegetarian Diet, Body Weight, and Prevalence of Type 2 Diabetes”, *Diabetes Care* 32, nº 5 (2009), p. 791-796.

2 Tonstad et al., “Type of Vegetarian Diet”, 791-796.

3 Sandy Smith, “Physical Activity Lowers Obese Worker’s Health Care Costs”, EHSToday. Disponível em: http://ehstoday.com/news/ehs_imp_37073/. Acessado em 16 de setembro de 2010.

4 National Institutes of Health and National Heart, Lung, and Blood Institute, *Your Guide to Lowering Your Blood Pressure With DASH*. Disponível em:

http://www.nhlbi.nih.gov/healh/public/heart/hbp/dash/new_dash.pdf.

5 *American Journal of Health Education* 28, nº 5 (1997), p. 298-307.

6 David S. Ludwig et al., “Dietary Fiber, Weight Gain, and Cardiovascular Disease Risk Factors in Young

Adults”, *Journal of the American Medical Association* **282** *,* nº 16 (1999), p. 1539-1546.



CAPÍTULO 8

Conserve os Ossos Fortes

De maneira geral, não pensamos a respeito do que precisamos fazer para manter os ossos saudáveis – isto é, até que um deles se quebre. A essa altura, já é muito tarde para fazer a prevenção, assim, é importante compreendermos agora que a principal causa de muitas fraturas são os ossos fracos. Felizmente, com uma boa alimentação e mantendo-se ativas, a maioria das pessoas pode evitar o enfraquecimento dos ossos.

Os ossos são tecidos vivos e em desenvolvimento, compostos, em sua essência, de proteínas e de cálcio. O colágeno, a principal proteína dos ossos, fornece uma estrutura macia e flexível. O cálcio – o fosfato de cálcio, que é um mineral –

acrescenta força e resistência. Juntos, esses dois elementos tornam os ossos fortes e flexíveis o suficiente para suportar as pressões da vida diária.

A cada dia, nosso corpo faz seus depósitos e retiradas de cálcio. Quando precisa de cálcio devido a algum motivo, ele o busca nos ossos. Assim, quando os ossos recebem quantidade suficiente de cálcio, é reposto o que foi tirado.

Corpos jovens deveriam fazer mais depósitos que retiradas a fim de que os ossos se desenvolvam e se tornem mais fortes. Para que isso aconteça, necessitam ter adequado suprimento de proteínas e de cálcio, além de muitos outros importantes nutrientes, inclusive as vitaminas C, D, K e fósforo.

Por volta dos 20 anos de idade, as retiradas de cálcio podem começar a ser maiores que os depósitos e, à medida que os ossos perdem o cálcio, começam a se enfraquecer. Inúmeros fatores ligados ao estilo de vida influenciam a maneira em que ocorre a perda de cálcio dos ossos. Entre esses fatores, estão o fumo, sedentarismo, suprimento inadequado de vitamina D, alto consumo de carnes, sal, cafeína e bebidas alcoólicas. Entre os fatores que fortalecem a saúde dos ossos estão a ingestão da quantidade adequada de proteínas na dieta (proteínas vegetais são as melhores), quantidade adequada de cálcio e vitamina D, exercícios regulares para manter o peso, abstenção do fumo e uma boa

alimentação à base de muitas frutas e verduras.

A perda da resistência óssea é um problema sério e muito comum nos Estados Unidos. Observe estas estatísticas a respeito da osteoporose, apresentadas pelos

[1]

Institutos Nacionais de Saúde:

• Dez milhões de americanos sofrem de osteoporose – ossos seriamente comprometidos.

• Outros 34 milhões têm baixa massa óssea, colocando-os em risco de fraturas.

• Uma de cada duas mulheres e um de cada quatro homens acima dos 50 anos terão casos de fraturas relacionadas à osteoporose ao longo da vida; 1,5 milhão de casos ocorrem anualmente – 300 mil deles envolvendo as costelas, 700 mil por fraturas da coluna e 250 mil por fraturas do pulso.

• Os gastos com a osteoporose na América ultrapassam a casa dos 14 bilhões de dólares por ano.

Como se pode ver, ossos fracos são uma fonte comum de problemas de saúde e de muitos gastos.

O regime vegetariano e o fortalecimento dos ossos

Como o regime vegetariano pode ajudar a manter os ossos fortes? Os nutrientes que as frutas e verduras contêm – vitaminas C e K, bem como outros nutrientes – são benéficos para os ossos. Um estudo publicado no *American*

[2]

Journal of Clinical Nutrition

revelou que as mulheres mais velhas, que se

alimentaram de frutas e verduras em grande quantidade (o dobro do ingerido por outras participantes do estudo) tinham ossos mais fortes, com 5% a mais de minerais ósseos. E um estudo feito com meninos adolescentes constatou que aqueles que comiam duas vezes mais frutas e verduras tinham um conteúdo

3

mineral ósseo significativamente maior.

Os alimentos integrais de origem

vegetal mantêm os ossos fortes em parte porque ajudam a manter a urina alcalina, enquanto as carnes e outras proteínas de origem animal tornam a urina ácida. O corpo precisa neutralizar a urina ácida e, para fazer isso, retira o cálcio dos ossos. Dessa forma, manter a urina alcalina ajuda a diminuir a perda de cálcio nos ossos.

Esse fato foi bem ilustrado em um amplo estudo feito com 1.035 mulheres de

4

65 anos para cima.

Os pesquisadores acompanharam sua alimentação e as monitoraram durante sete anos, registrando quem desenvolveu osteoporose ou

sofreu algum tipo de fratura. Compararam as perdas de massa óssea naquelas que tinham uma dieta rica em proteína animal com outras que ingeriam menor quantidade de produtos de origem animal e mais alimentos de origem vegetal, ricos em proteína vegetal. As mulheres cuja dieta era rica em proteína animal tiveram 3,7 vezes mais perda óssea no colo do fêmur (o local de maior número de fraturas no quadril) e tiveram 2,7 vezes mais fraturas no quadril que aquelas que consumiam mais alimentos de origem vegetal.

Para manter a saúde dos ossos e dos demais tecidos do corpo, é importante ingerirmos a proteína adequada diariamente. O leite é uma boa fonte tanto de proteína quanto de cálcio para os vegetarianos que não são veganos. O leite com baixo teor de gordura tem menos calorias e menos gordura saturada que o leite integral, com o mesmo teor de cálcio e proteínas; por isso, ele é a melhor opção láctea. Para manter os ossos mais saudáveis, no entanto, deveríamos procurar ingerir maior quantidade de proteínas provenientes de fontes vegetais. Entre as fontes de proteínas de origem vegetal que podem substituir a carne, temos soja, tofu, leite de soja (fortificado com cálcio e vitamina B12); leguminosas –

lentilhas, grão-de-bico, feijão-preto, feijão-roxo, feijão-carioca e ervilhas; castanhas – amendoins, amêndoas, avelãs, pistaches; grãos integrais; e os pratos vegetarianos principais, como os hambúrgueres vegetarianos e outros tipos de alimentos da linha vegetariana.

É importante também, para manter os ossos saudáveis, ingerir a quantidade adequada de cálcio na dieta, diariamente. Podemos facilmente obter todo tipo de cálcio de que necessitamos tomando leite ou iogurte, ou outros produtos lácteos.

O Dr. Willet, da Escola de Saúde Pública de Harvard, recomenda que, com a adoção de uma dieta baseada principalmente em produtos vegetais, os adultos devem tomar um copo de leite com baixo teor de gordura ao dia, para atender às suas necessidades de cálcio. As crianças devem ingerir relativamente mais cálcio, tendo em vista que seus ossos estão em fase de crescimento. Os veganos e aqueles que não podem ou não querem fazer uso do leite ou dos produtos lácteos podem encontrar outras boas fontes de cálcio em um copo de leite de soja fortificado com cálcio ou suco de laranja, tofu preparado com adição de cálcio, ou os próprios suplementos de cálcio. Entre os alimentos vegetais ricos em cálcio, temos: brócolis, feijões e verduras de folhas verde-escuras. A folha é a parte da planta que contém maior quantidade de cálcio. Vacas, elefantes e girafas obtêm o cálcio de que necessitam das plantas que ingerem. Ser vegano não prejudica o crescimento da girafa nem impede que o elefante tenha ossos fortes.

Fontes de Cálcio em Alimentos Vegetais Porção

Cálcio (mg)

Couve-manteiga cozida

1 xícara

457

Tofu processado com sulfato de cálcio

100 g

200-330

Suco de laranja fortificado com cálcio

1 xícara / 200 ml

300

Leite de soja integral, industrializado e fortificado com cálcio 1 xícara / 200 ml

200-300

Iogurte de soja natural, industrializado

120 ml

80-250

Nabo cozido

1 xícara

249

Tofu processado com *nigari* (cloreto de magnésio) 100 g

80-230

PVT – proteína vegetal texturizada

1 xícara

215

Couve cozida

1 xícara

179

Feijão-soja cozido

1 xícara

175

Quiabo cozido

1 xícara

172

Acelga cozida

1 xícara

158

Mostarda cozida

1 xícara

152

Tahine

2 colheres

1.081

Brócolis cozido

1 xícara

94

Amêndoas

1/4 de xícara

89

Manteiga de amêndoa

2 colheres

86

Leite de soja natural, industrializado

1 xícara

839

Vitaminas importantes

A vitamina B12 está ligada também ao fortalecimento dos ossos. Isso ficou claramente demonstrado por meio de um

ensaio clínico envolvendo 559 pessoas idosas que receberam as vitaminas do complexo B, inclusive a B12, como

suplemento. O grupo de controle foi comparado a pessoas da mesma idade que não ingeriam as vitaminas do complexo B. Após vários anos, aqueles que tomavam o complexo B tinham apenas 1/5 da taxa de fraturas de quadril,

5

conforme revelam os controles realizados – uma notável diferença.

Inúmeros estudos revelam que muitas pessoas idosas têm deficiência de vitamina B12, que é essencial não somente para a boa saúde dos ossos, mas também para o sistema nervoso. Certifique-se de que você está ingerindo alimentos que sejam fontes de vitamina B12 diariamente em sua dieta, sendo ou não vegetariano. Pessoas acima dos 50 anos de idade devem tomar vitamina B12

em sua forma livre, conforme aparecem nos alimentos enriquecidos ou em suplementos. À medida que envelhecemos, temos maior dificuldade para absorver a vitamina B12 contida nos alimentos.

As folhas verdes são uma fonte abundante de vitamina K. Por meio do Estudo da Saúde das Enfermeiras, ficou constatado que as mulheres que consumiam maiores quantidades de folhas verdes e de vitamina K tinham a metade do

6

número de fraturas de quadril que aquelas que não as ingeriam.

Como

importantes fontes de vitamina K, temos a couve-flor, brócolis, repolho, couve, alface de folhas verde-escuras, espinafre, acelga e os tomates. Um dos estudos revelou que havia menor probabilidade de fraturas de quadril entre pessoas que ingeriam uma porção diária de folhas de alface verde-escuras, em comparação

7

com aquelas que comiam apenas uma vez por semana.

Tomar sol suficientemente ou vitamina D é outro fator decisivo para a saúde dos ossos. Essa vitamina é essencial na absorção e deposição do cálcio nos ossos. É benéfica também para o equilíbrio e força muscular, que ajudam na prevenção contra as fraturas. A vitamina D é produzida na pele quando é exposta aos raios solares diretos. Durante o inverno, entretanto, nos países do Norte, ou muito ao Sul, o Sol fica muito abaixo do horizonte para enviar raios de luz mais fortes e, consequentemente, pouca ou nenhuma vitamina D é produzida. Pessoas

que não tomam sol de maneira regular, provavelmente não tenham também

quantidade suficiente de vitamina D. Um estudo realizado em Boston, nos

Estados Unidos, constatou que 63% das pessoas que chegam ao hospital no

8

inverno têm quantidade bem menor de vitamina D do que necessitam.

Atualmente, é fato conhecido que, para ter boa saúde, as pessoas que vivem nas regiões do Hemisfério Norte devem tomar suplementos de vitamina D, pelo menos 1.000 Unidades Internacionais (UIs) diariamente. A vitamina D é também essencial à saúde do coração e para muitas outras funções vitais do corpo.

Finalmente, um estudo recente, realizado com 24.403 mulheres na pós-

9

menopausa, revelou que comer soja reduz a possibilidade de fraturas.

Os

pesquisadores monitoraram a quantidade de soja que as mulheres ingeriram durante um período de quatro anos e meio. O grupo de 20% que ingeriu soja em maior quantidade teve 37% menos fraturas que o grupo de 20% que consumiu

uma quantidade mínima. O feijão-soja é uma fonte importante de proteína

vegetal, cálcio e “estrógenos de origem vegetal”, que parecem ser elementos benéficos para os ossos. Uma xícara de soja cozida contém mais cálcio que uma xícara de brócolis ou de folhas de mostarda.

Entre as mulheres que estavam dentro do período de 10 anos pós- menopausa (a época em que o perigo de desenvolver osteoporose é maior), o risco de

10

fraturas foi 48% menor naquelas que comiam mais produtos à base de soja.

Esse é um alimento que pode ser preparado de várias maneiras: soja cozida, grãos assados, tofu, leite de soja, assado de soja e hambúrguer de soja. Para manter os ossos saudáveis, faça uso desses alimentos em lugar dos alimentos de origem animal.

Conforme pudemos ver, as escolhas de estilo de vida que as pessoas fazem são, em grande parte, o que determina se

elas vão ou não ter ossos saudáveis. Ao manter uma dieta bem equilibrada, com baixo índice de proteína animal, e rica em proteínas vegetais, ingerindo quantidades adequadas de cálcio, tomando sol ou vitamina D suficientes, comendo frutas e verduras em grande quantidade

11

(especialmente as de folhas verde-escuras) e exercitando-se regularmente, você estará contribuindo em grande medida para prevenir o enfraquecimento dos ossos e as consequentes fraturas que poderão ocorrer mais tarde na vida.

1 "Osteoporosis Overview", NIH Osteoporosis and Related Bone Diseases National Resources Center.

Disponível em: http://www.niams.nih.gov/Health_Info/Bone/Osteoporosis/overview.as p#a. Acessado em 14 setembro de 2010.

2 Celia J. Prynne et al., "Fruit and Vegetable Intakes and Bone Mineral Status: A Cross-sectional Study in 5

Age and Sex Cohorts", *American Journal of Clinical Nutrition* 83, nº 6 (2006), p. 1420-1428.

3 Ibid.

4 Deborah E. Sellmeyer et al., "A High Ratio of Dietary Animal to Vegetable Protein Increases the Rate of Bone Loss and the Risk of Fracture in Postmenopausal Women", *American Journal of Clinical Nutrition* **73** , nº 1 (2001), p. 118-122.

5 Yoshiro Sato et al., "Effect of Folat and Mecobalamin on Hip Fractures in Patients With Stroke: A Randomized Controlled Trial", *Journal of the American Medical Association* 293, nº 9 (2005), p. 1082-1088.

6 Diane Feskanich et al., "Vitamin K Intake and Hip Fractures in Women: A Prospective Study", *American Journal of Clinical Nutrition* 69, nº1 (1999), p. 74-79.

7 The Nutrition Source, "Vitamin K", Harvard School of Public Health. Disponível em: http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/vitamin-k/index.html#2. Acessado

em 14 de setembro de 2010.

8 Melissa K. Thomas et al., "Hypovitaminosis D in Medical Inpatients", *New England Journal of Medicine* **338** , nº 12 (1998), p. 777-783.

9 Xianglan Zhang et al., "Prospective Cohort Study of Soy Food Consumption and Risk of Bone Fracture Among Postmenopausal Women", *Archives of Internal Medicine* **165** , nº 16 (2005), p. 1890-1895.

10 Ibid.

11 Urho M. Kujala et al., "Physical Activity and Osteoporotic Hip Fracture Risk in Men", *Archives of Internal Medicine* **160** , nº 5 (2000), p. 705-708.



CAPÍTULO 9

Viva Mais

Pergunte às pessoas ao seu redor se elas gostariam de aumentar sua expectativa de vida, e muito provavelmente a maioria delas responderá "sim", com entusiasmo. Quanto mais avançamos em idade, maior é o desejo de estender um pouco mais os nossos anos de vida. Pode um estilo de vida vegetariano nos ajudar a ter uma vida mais longa? Neste capítulo, vamos analisar vários estudos científicos que abordam essa questão de maneira mais específica.

Um dos melhores estudos a respeito do vegetarianismo e a longevidade é o Adventist Health Study, que pesquisou em torno de 34 mil membros da Igreja

1

Adventista do Sétimo Dia.

Quando os pesquisadores compararam os

adventistas como um todo (os vegetarianos e os não vegetarianos que viviam em uma mesma região), constataram que

os homens adventistas vivem em média 7,3 anos a mais que os homens não adventistas, e as mulheres adventistas vivem 4,4 anos a mais que as não adventistas. Quando os adventistas foram separados em grupos de vegetarianos e não vegetarianos, e então acompanhados durante doze anos para ver qual grupo viveria mais, os pesquisadores descobriram cinco fatores de estilo de vida que se tornaram prognósticos significativos de longevidade.

• Muito exercício físico *versus* pouco ou nenhum exercício.

• Regime vegetariano *versus* não vegetariano.

• Proporção entre o peso e a altura (IMC).

• Prática de comer castanhas na maioria dos dias da semana *versus* comê-las raramente.

• Experiência passada quanto ao hábito de fumar.

Os adventistas que eram vegetarianos viviam cerca de 2,4 anos a mais que os adventistas não vegetarianos. Essa parece não ser uma grande diferença, mas

representa o mesmo aumento na expectativa de vida dos americanos como um

2

todo durante os últimos vinte e cinco anos.

Uma diferença maior ainda foi constatada quando os pesquisadores compararam os adventistas que seguiam todos os fatores de estilo de vida descritos anteriormente com seus companheiros de fé que não seguiam nenhum deles. Os homens adventistas que se preocuparam em seguir um estilo de vida

3

saudável viveram até onze anos mais, e as mulheres dez anos mais.

Alguns

praticaram esses princípios de estilo de vida fielmente, outros não os seguiram tão à risca, e outros os praticaram de forma esporádica. Consequentemente, as pessoas que participaram desse estudo estavam perdendo de quatro a cinco anos, em média, devido às escolhas equivocadas que fizeram anteriormente quanto ao seu estilo de vida.

Os homens adventistas vegetarianos alcançavam em média 85,3 anos de idade, e as mulheres adventistas vegetarianas, 88,6. Isso representa 9,5 anos a mais para os homens adventistas vegetarianos e 6,1 anos a mais para as mulheres, também vegetarianas adventistas, aos serem comparados com a população em geral na mesma região. De acordo com a pesquisa publicada nos *Archives of Internal Medicine* [Arquivos da Medicina Interna] *,* a expectativa de vida dos vegetarianos adventistas era mais alta que a de qualquer outro grupo da

4

população já estudado e descrito cientificamente.

Os vegetarianos adventistas tinham uma expectativa de vida significativamente maior que a dos cidadãos de qualquer país, inclusive os japoneses que ficaram em um distante segundo lugar.

Quadro A: Expectativa de Vida de Grupos Populacionais

5

Após os 65 Anos

País	**Homens**	**Mulheres**
Reino Unido	13,4	17,3
Finlândia	13,8	17,7
Dinamarca	14,1	17,9
Nova Zelândia	14,1	

17,8

Noruega

14,6

18,6

Estados Unidos

14,9

19,1

Canadá

14,9

19,1

Austrália

15,2

19,0

Islândia

16,1

19,3

Japão

16,2

19,9

Adventistas em geral

19,1

21,6

Adventistas vegetarianos

20,3

22,6

Temos outra perspectiva sobre longevidade, ao compararmos as porcentagens da população que alcançou os 85 anos. Como se pode observar no quadro B, é mais que o dobro o número de vegetarianos adventistas que vivem até os 85

anos, em relação à população de qualquer país desenvolvido dessa lista.

Certamente, essas são fortes evidências de que unir o estilo de vida vegetariano a outros hábitos saudáveis, como não fumar, ser fisicamente ativo e manter um peso adequado pode contribuir em grande medida para que as pessoas alcancem o objetivo de viver uma vida plena e saudável.

Quadro B: Porcentagem de Homens que Chegam aos 85

6

Anos de Idade

País

Porcentagem

Hungria

8,2

Alemanha

14,2

Reino Unido

14,5

Austrália

17,6

Estados Unidos

19,5

Canadá

19,6

Suécia

20,4

Japão

23,6

Adventistas em geral

41,0

Adventistas vegetarianos

48,6

Devido a essas descobertas, quando a revista *National Geographic* publicou um artigo que foi tema de capa, intitulado "Os Segredos da Vida Longa", o autor

7

apresentou os vegetarianos adventistas e outros grupos longevos.

Dan

Buettner foi estudar essas pessoas no próprio local onde viviam para descobrir seus segredos. Eis algumas observações feitas com base no que ele aprendeu:

• "Pense nas pessoas mais próximas a você… Caso seus três melhores amigos sejam obesos, há uma grande chance de que você também venha a ser. Procure cercar-se de pessoas que não fumam nem bebem e que tenham um elo espiritual em sua vida."

• Em resposta à pergunta: "Qual é a mudança mais importante na dieta?", ele diz: "Está muito claro que, quanto mais carne você come, mais cedo você vai morrer. Corte o uso da carne o máximo que puder. Você vive muito melhor com um regime alimentar de origem vegetal; isso é indiscutível."

• Consuma menos calorias. Buettner sugere utilizar a regra dos moradores de Okinawa: "Coma até sentir-se 80% satisfeito."

• Os japoneses de Okinawa comem um prato bem grande de comida, mas que consiste em "sua maior parte de verduras e tofu, cheio de nutrientes", e é muito saboroso.

• Tenha cuidado com "qualquer coisa que você tiver que tirar da embalagem".

Aprenda a fazer compras direto do produtor e nas gôndolas de alimentos integrais dos supermercados; limite o uso de alimentos refinados e processados.

• Mantenha-se ativo. Faça "caminhadas pela natureza". Pratique a jardinagem.

"Faça exercícios físicos de baixa intensidade, regularmente", como uma caminhada rápida. "Prefiro ver as pessoas caminhando todos os dias a vê-las

correndo."

• Separe tempo para o lazer em sua vida. "Sabemos que as pessoas felizes vivem uma vida mais longa que as infelizes." "Os efeitos da infelicidade são tão ruins a você como o vício de fumar." A pessoa infeliz tem três vezes maior probabilidade de morrer prematuramente que uma pessoa feliz, por uma série de razões: suicídio, estresse crônico ou por doença.

• Cultive a sociabilidade e mantenha estreito relacionamento com sua família –

8

a família é parte importante de nossa vida.

As observações de Dan apresentam-nos uma boa perspectiva a respeito do viver saudável. O estilo de vida vegetariano é muito mais do que apenas não comer carne. Maiores benefícios podem ser obtidos por comer mais alimentos integrais, além de muitas frutas e verduras – alimentos de cores vivas – ricos em antioxidantes e fitoquímicos que protegem o corpo – e comer menos calorias, menos açúcar e sobremesas requintadas. É ingerir mais gorduras saudáveis, como as provenientes das castanhas, abacate, azeitonas, sementes de linhaça, e menos frituras, batatas fritas, *cheesecakes* e salgadinhos. É dar preferência a pães integrais, arroz integral e aveia. É comer mais lentilhas, grão-de-bico, homus e tofu, e menos carne vermelha, frango frito e *bacon*. Significa também manter um espírito alegre e feliz, e desfrutar os momentos prazerosos e relaxantes de uma boa refeição com a família, com os amigos, mantendo uma vida social agradável. Significa ainda o equilíbrio entre os momentos de descanso e as atividades físicas que aprecia, inclusive a jardinagem – cultivando você mesmo alguns alimentos saudáveis.

É correto o pensamento popular que diz que “você é o que você come”, por isso, se tomar o cuidado de colocar somente alimentos saudáveis em seu corpo, isso trará grandes benefícios à sua saúde em todos os aspectos. O estilo de vida vegetariano pode verdadeiramente ajudá-lo a alcançar o objetivo de viver uma vida longa, saudável e feliz.

1 Gary E. Fraser e David J. Shavlik, “Ten Years of Life: Is It a Matter of Choice?”, *Archives of Internal Medicine* **161** , nº 13 (2001), p. 1645-1652.

2 Comparação no fim do período de 25 anos entre a expectativa de vida de um homem de 50 anos com o que um homem dessa idade, no início desse período, poderia ter esperado alcançar.

3 Fraser e Shavlik, “Ten Years of Life”, p. 1645-1652.

4 Ibid.

5 Ibid.

6 Gary E. Fraser, apresentação em *PowerPoint*, Universidade de Loma Linda, Califórnia, 2008.

7 Dan Buettner, “The Secrets of Long Life”, *National Geographic,* novembro de 2005.

8 Josh Dean, “The Longevity Experiment: Dan Buettner’s Search for the Fountain of Youth” (inclui uma entrevista com Dan Buettner), *National Geographic: Adventure*. Disponível em: http://adventure.nationalgeographic.com/2009/06/live-longer-dan-buettner-text/1.



CAPÍTULO 10

Passos Simples que Você Pode Seguir

O fato de adotar um estilo de vida vegetariano não garante que você será uma pessoa saudável. Batatas fritas, rosquinhas, arroz branco e *cheesecake* são todos vegetarianos, mas não são alimentos saudáveis. Alguns vegetarianos estão bem acima do peso, e boa parte apresenta altos níveis de colesterol porque comem muito queijo, manteiga, ovos e frituras. O objetivo de uma boa nutrição não é apenas evitar a carne, mas optar pela escolha de alimentos que promovam a boa saúde. A seguir, estão algumas orientações para você se tornar um vegetariano mais saudável.

Faça as mudanças gradualmente. Algumas pessoas podem se tornar vegetarianas de um dia para outro, mas a maioria delas descobre que é bem melhor quando levam mais tempo para fazer uma mudança tão profunda em seus hábitos alimentares. Inicie o processo concentrando-se em ingerir alimentos saudáveis, em vez de simplesmente eliminar a carne.

Adicione mais frutas e verduras às suas refeições. Comece com o objetivo de se alimentar com pelo menos cinco porções de frutas e verduras ao dia. Quando estiver sentindo-se bem, aumente para 8 ou 10 porções ao dia, propostas pelo plano alimentar recomendado pelos Institutos Nacionais de Saúde.

Faça sopas de vegetais variadas – sopa de milho, repolho, aspargos, brócolis, creme de tomates e sopa de abóbora. São agradáveis especialmente no inverno.

Coma muita salada – espinafre, alface de folhas roxas, alface romana, salada de folhas e outras variedades, e acrescente tomates, pimentão, rabanete, salsão, cenoura, abacate e azeitonas. Mas não pare aí. Seja criativo e acrescente outros tipos de alimentos às saladas também – experimente colocar pinhão, amêndoas laminadas, nozes, grão-de-bico, feijão vermelho, sementes de girassol, morangos, maçãs frescas e fatias de manga.

Deleite-se com as frutas frescas – os vários tipos de frutas vermelhas, melões, maçãs, laranjas, mexericas, bananas, abacaxis, damascos, pêssegos, uvas,

cerejas, mamões e mangas. Você pode comê-las frescas, adicionar às saladas de frutas ou fazer batida de frutas.

Coma pelo menos a metade dos grãos em seu estado integral. Dê preferência ao arroz integral em lugar do arroz branco, sempre que for possível. Opte por pães integrais. Procure comer macarrão integral. Prefira os cereais integrais no desjejum. Tenha por meta comer pelo menos três porções de grãos integrais ao dia.

Aumente a quantidade de leguminosas que ingere. As leguminosas são ricas em fibras, contendo-as em muito maior quantidade que em qualquer outro grupo de alimento e, de todos os alimentos vegetais, são elas as mais ricas em proteínas. Elas se tornam boas alternativas em lugar dos pratos cárneos.

Experimente várias delas. Prepare sopa de lentilhas. Acrescente grão-de-bico às saladas, sopas e molho para o

macarrão. Use feijão-preto, rajado e vermelho em saladas e sopas. Sinta o prazer de tomar uma sopa de ervilhas com grãos integrais, como cevada ou arroz integral. Experimente o homus (feito com grão-de-bico e *tahine*) servido como patê vegetal nas torradas ou em um sanduíche com brotos, alface ou fatias de abacate.

O feijão-soja é bastante versátil e pode ser usado – com a aveia e outros grãos

– para fazer deliciosos *waffles* e panquecas. O leite de soja, à venda praticamente em todas as mercearias e supermercados, torna-se uma alternativa saudável para o leite. Aprenda as várias maneiras de usar o tofu – por exemplo, levemente tostado, em pratos indianos, chineses e tailandeses. Você pode usar o queijo de soja na culinária ou para fazer sanduíches de "queijo" livres de colesterol.

Aprenda a fazer vários tipos de pratos principais vegetarianos. Há inúmeras maneiras de fazê-los, como os assados, tortinhas e bolinhos de soja, aveia e painço (os preferidos de minha esposa), assado de lentilhas e *chilies* vegetarianos. Adquira um ou dois bons livros de receitas vegetarianas. Alguns são direcionados aos alimentos mais saudáveis que outros, assim, procure aqueles que seguem os princípios de saúde que leu neste livro. Use o ovo inteiro

– de preferência os de galinhas caipiras, alimentadas com uma dieta vegetariana (e não com ração composta por restos de carne, ossos e vísceras de aves ou bovinos). Você pode adquirir também salsichas para cachorros-quentes feitos de soja ou de glúten. Compre produtos que são feitos principalmente com grãos integrais, soja e/ou misturas de castanhas, que ofereçam pelo menos de 8 a 10

gramas de proteínas em cada porção. É possível que você aprecie esses substitutos da carne imediatamente, ou pode não gostar deles logo no início.

Continue tentando comê-los ocasionalmente – seu paladar pode mudar.

Coma castanhas frequentemente – se possível, todos os dias. Elas são muito boas, especialmente para satisfazer a sensação de fome e, quando ingeridas em lugar da carne ou de lanches rápidos e salgadinhos, proporcionam uma boa nutrição sem aumentar muito as calorias. Delicie-se com a ampla variedade de castanhas que existem – nozes, avelãs, pistaches, castanhas-de-caju, castanhas-do-pará, amêndoas, macadâmias, amendoins, sementes de girassol e outras.

Todas elas são fontes importantes de proteínas vegetais e gorduras saudáveis.

Coma as castanhas em seu estado natural ou assadas – trazem benefícios de qualquer forma. São muito boas também as manteigas de castanhas – manteiga de amendoim, *tahine* (manteiga de gergelim), manteiga de amêndoa – em lugar da margarina ou da manteiga extraída do leite. Elas vão muito bem em panquecas feitas com grãos integrais, *waffles,* torradas ou até mesmo com maçãs fatiadas. Proponha-se a ingerir uma porção de castanhas (cerca de 30 gramas ou mais) pelo menos cinco vezes por semana. O ideal é comê-las todos os dias.

Tome bebidas saudáveis. Temos o leite de soja e o leite desnatado, além de muitos tipos de sucos de frutas 100% vegetais, como o suco de laranja, de uva, de maçã e toranja. Esses sucos são saudáveis e muito melhores que os refrigerantes, soda limonada ou outras bebidas que contêm muito açúcar. Tenha à mão pequenas caixinhas de suco (cerca de 180 ml) e tome uma delas por dia. Os chás à base de ervas são muito bons para fazer bebidas quentes, e a água continua sendo a melhor opção para ser bebida entre as refeições.

Você pode aprender muito fazendo amizade com um vegetariano que saiba cozinhar bem. Além disso, há muitas igrejas adventistas do sétimo dia que realizam cursos de culinária vegetariana periodicamente. Nesses cursos, você pode ver como são feitos os pratos vegetarianos, pode experimentá-los e então levar para casa as receitas de que mais gostou e usá-las em sua alimentação.

Assim que começar a apreciar os alimentos vegetarianos saudáveis, você perceberá que será mais fácil reduzir e finalmente abandonar o uso da carne por completo. Separe um dia da semana para ser "o dia sem carne", depois, dois dias, e assim por diante, preparando alternativas saudáveis e saborosas para esses dias. E coma porções menores quando fizer carne.

Aqui vão mais alguns conselhos sobre como se tornar vegetariano: *Aprenda a fazer boas alternativas de pratos vegetarianos antes de parar de comer carne.* As pessoas que ainda não sabem como preparar corretamente os alimentos para substituir a carne, frequentemente acabam ingerindo muitos carboidratos.

Cuidado com os doces. A maioria das pessoas gosta de doces, e às vezes os

vegetarianos comem muito doce, talvez porque não estejam preparando pratos saudáveis, com proteínas que satisfaçam. As sobremesas, porém, têm muitas calorias e geralmente poucos nutrientes. Substitua por sobremesas saudáveis, utilizando, por exemplo, farofa de aveia para cobertura de torta de frutas ou maçãs crocantes. E no lugar de sobremesas supercalóricas e cheias de gordura, faça salada de frutas com cremes leves, frapês e outras delícias saudáveis.

Certifique-se de que está ingerindo a quantidade necessária de cálcio. Se você toma leite ou iogurte diariamente, não terá problemas em obter o cálcio de que necessita, mas os veganos precisarão ter certeza de que estão obtendo cálcio de alguma fonte confiável. Eles podem tomar leite de soja fortificado com cálcio ou suco de laranja; comer tofu com a adição de cálcio; ou tomar um suplemento de cálcio diariamente. As verduras de folhas verde-escuras, vagens, feijões e a soja são fontes vegetais de cálcio. A Organização Mundial de Saúde recomenda, no mínimo, de 600 a 840 mg de cálcio diariamente para vegetarianos adultos que não comem carne de espécie alguma, e maior quantidade para aqueles que usam muito sal. Os adolescentes necessitam de mais cálcio – até 1.300 mg ao dia, em uma cultura ocidental.

Se você é vegano, certifique-se de que está ingerindo quantidade suficiente de vitamina B12. De todos os grupos alimentares, os veganos são provavelmente os que têm maior deficiência dessa vitamina. Entre os alimentos que são fontes de vitamina B12, estão o leite, iogurte e os demais produtos lácteos, ovos e alimentos fortificados com vitamina B12, como o fermento fortificado para alimentos, cereais matinais fortificados, produtos vegetarianos industrializados e vários tipos de leite de soja. Se você não consome esses alimentos, então deve tomar suplementos de vitamina B12

diariamente, em comprimidos multivitamínicos ou um comprimido de vitamina B12. Estudos realizados mostram que pessoas que não ingerem quantidade adequada de vitamina B12

podem sofrer danos no sistema nervoso e atrofia cerebral – são consequências graves, mas que podem ser facilmente prevenidas. Necessitamos de pelo menos 6 mcg de vitamina B12 diariamente. As pessoas com mais idade podem necessitar de maior quantidade e conseguem obtê-la por meio dos alimentos fortificados para que possa ser melhor absorvida.

Tome sol suficiente ou vitamina D. As pessoas que vivem em lugares mais frios, assim como pessoas que não tomam sol regularmente – por exemplo, aquelas que passam a maior parte do tempo dentro de casa ou de fábricas e escritórios – precisam se preocupar com essa questão de maneira especial.

Pequenas quantidades de vitamina D são adicionadas à manteiga, ao leite e

outros alimentos, como o leite de soja (leia os rótulos). Nos meses de inverno, é preciso ingerir 1.000 UIs de vitamina D diariamente. (Algumas pessoas podem ter a necessidade de ingerir 2.000 UIs de vitamina D para manter os níveis dessa vitamina no sangue dentro da faixa ideal.) Na época do verão, 15 minutos ao sol ou pouco mais, diariamente, com boa parte da pele exposta, já deve dar à pessoa a quantidade necessária dessa vitamina. Todos nós, sendo ou não vegetarianos, necessitamos dar atenção a esse assunto em particular. Entretanto, isso é especialmente importante para aqueles que ingerem pouca quantidade de cálcio.

Os veganos necessitam ter certeza de que estão ingerindo calorias suficientes para manter o peso. As pessoas cuja dieta consiste principalmente de alimentos de origem vegetal costumam perder peso simplesmente porque esses alimentos não contêm muitas calorias. É bom ser magro, mas nem tanto. Se você está perdendo muito peso, passe a ingerir alimentos vegetarianos com mais calorias, como castanhas, manteiga de castanhas, azeitonas, abacate, grãos integrais e molhos para salada contendo gorduras saudáveis.

Certifique-se de que está ingerindo quantidade suficiente de proteínas. Por vezes, os novos vegetarianos param de comer carne e não procuram repor sua alimentação com fontes que proporcionem as quantidades equivalentes de proteína. Necessitamos comer a quantidade suficiente de proteínas todos os dias.

Devemos ter um tipo de alimento com proteína saudável em cada refeição que ofereça pelo menos de 8 a 10 gramas de proteína por porção. Tofu, queijo *cottage*, ovos, castanhas e manteiga de castanhas, leguminosas (ervilhas, lentilhas, grão-de-bico, feijão-preto, feijão-rajado, fava, etc.), e pratos principais vegetarianos feitos com a combinação desses alimentos e grãos integrais são todos boas fontes de proteínas. (Ver o quadro da próxima página que mostra o conteúdo de proteínas dos alimentos vegetarianos mais comuns.) Os adultos devem ingerir ao menos 0,8 g de proteína por quilo de peso corporal. Por exemplo, um homem de 80 quilos deve ingerir cerca de 64 a 70

gramas de proteína diariamente, e uma mulher de 68 quilos deve ingerir de 55 a 60 gramas de proteína diariamente. Adolescentes, fisiculturistas e atletas têm maior necessidade de proteínas porque necessitam desenvolver os músculos.

Essas pessoas devem ingerir de 0,9 a 1,0 grama ou mais por quilo de peso corporal diariamente. Os adolescentes e atletas podem obter a maior parte da proteína extra de que necessitam simplesmente ingerindo maior quantidade de alimentos – isso se os alimentos que estão comendo não contêm produtos refinados, compostos principalmente de calorias vazias, como são os lanches rápidos, salgadinhos, doces e refrigerantes.

Alimentos Ricos em Proteínas

Proteínas (g)

Leite desnatado, 1 xícara

9

Iogurte, 1 xícara

9

Leite de soja, 1 xícara

9

Queijo *cottage*, 1/2 xícara

14

Tofu, firme, 1/2 xícara

9

Feijão cozido, 1 xícara

15

Soja cozida, 1 xícara

28

Hambúrguer vegetal

10

Amendoim, 30 g

8

Ovo, 1 grande

7

Proteínas em outros alimentos

Proteínas (g)

Pão (outro tipo que não seja integral)

3 - 4

Aveia em flocos, 1 xícara

6

Verduras, 1/2 xícara

2

Banana, 1

1

Frutas vermelhas (e a maioria das outras frutas) frescas, 1 xícara 1

Diante disso, ao decidir mudar para uma dieta vegetariana, inicie aos poucos, acrescentando mais alimentos saudáveis à sua alimentação todos os dias.

Experimente fazer as receitas de pratos principais vegetarianos e descubra várias de que mais gosta. Gradualmente, comece a comer esses pratos principais, com produtos vegetais, em lugar da carne. Com o passar do tempo, você pode ir

reduzindo a ingestão de carne, passando a alimentar-se de maior variedade de produtos vegetarianos e, finalmente, quando estiver pronto e tiver descoberto os inúmeros alimentos vegetarianos que passou a apreciar, verá que é fácil ser totalmente vegetariano. Escolha uma ampla variedade de alimentos de origem vegetal não refinados, em quantidade suficiente para manter o peso equilibrado, e você desfrutará então dos muitos benefícios de um estilo de vida vegetariano e saudável.



CAPÍTULO 11

O Que as Pessoas Mais Perguntam

PERGUNTA: O que significa ser "vegetariano"?

RESPOSTA: Os pesquisadores da Universidade de Loma Linda descrevem os cinco principais tipos de regime alimentar da seguinte forma:

• *Vegano* – Os veganos ingerem somente alimentos de origem vegetal; não comem nenhum tipo de carne, produtos lácteos ou ovos.

• *Ovolactovegetariano* – Nesse regime, as pessoas comem principalmente alimentos de origem vegetal, mas incluem também uma quantidade limitada de produtos lácteos, geralmente o leite desnatado, iogurte, queijo tipo *cottage* e alguns outros tipos de queijo, ovos em pouca quantidade.

• *Pescovegetariano* – É o regime alimentar semelhante ao dos ovolactovegetarianos, mas nele as pessoas que o adotam comem peixe ocasionalmente.

• *Semivegetariano* – Baseado em uma dieta vegetal em sua maior parte, mas as pessoas também consomem carne em pequena quantidade e outros produtos de origem animal. Alguns limitam sua ingestão de carne a aves e peixes.

• *Não vegetariano* – As pessoas comem carne normalmente, de for- ma similar à média dos americanos. Uns comem maior quantidade de carne, outros menos, mas todos a ingerem regularmente. Esse grupo tem mais baixa ingestão de frutas, verduras, grãos integrais, castanhas e leguminosas.

Em regra geral, quanto menos produtos de origem animal (carnes, laticínios e ovos) e mais frutas, verduras, leguminosas, grãos integrais, castanhas e outros alimentos vegetais as pessoas ingerem, melhor para a saúde. As pessoas que comem pouca ou nenhuma carne também preferem geralmente os alimentos integrais e limitam o consumo de alimentos refinados – novamente, as diferenças são positivas com relação à saúde. De qualquer forma, todos os grupos

vegetarianos obtêm maiores benefícios que os não vegetarianos, tanto por evitarem as doenças, quanto por alcançarem uma vida mais longa. Para desfrutar de melhor saúde:

• Coma frutas e verduras frescas em abundância – pelo menos de oito a dez porções ao dia.

• Sirva-se no mínimo de três porções diárias de grãos integrais.

• Inclua proteínas saudáveis – leguminosas, castanhas ou soja – todos os dias.

Adicione um alimento que contenha proteína saudável em cada refeição.

• Se você ingere produtos lácteos, dê preferência aos desnatados ou semidesnatados.

• Se utiliza ovos, coma não mais que três ou quatro gemas por semana.

• Evite o uso da carne, ou pelo menos limite a quantidade que ingere, e dê preferência a opções mais saudáveis, como aves sem pele ou peixes.

Optar por um estilo de vida vegetariano saudável pode ajudar você a se sentir melhor cada dia, e lhe dará maior possibilidade de viver uma vida longa e produtiva.

(Essa resposta está baseada em uma palestra do Dr. Gary Fraser, principal pesquisador do Adventist Health Study, apresentada na International Vegetarian Conference, realizada na Universidade de Loma Linda em 2008.)

PERGUNTA: O uso da soja não aumenta o risco de câncer de mama?

RESPOSTA: A soja contém a proteína mais rica e da mais alta qualidade que qualquer outro alimento do reino vegetal. Algumas pessoas, porém, têm sido relutantes em ingeri-la porque as isoflavonas contidas na soja assemelham-se ao estrogênio, e por isso temem que essas isoflavonas venham a aumentar o risco de câncer de mama.

Entretanto, as últimas pesquisas a respeito da soja revelam que, na verdade, ela diminui o risco de câncer de mama. Um amplo estudo realizado em Xangai, na China, denominado Breast Cancer Survival Study [Estudo com Sobreviventes do Câncer de Mama], monitorou a recorrência desse tipo de câncer em 5.033

mulheres, que foram submetidas à cirurgia do câncer de mama. Durante os quatro anos de estudo, houve 534 casos de recorrência da doença. Quando os pesquisadores procuraram conhecer os hábitos alimentares dessas mulheres participantes do estudo, descobriram que naquelas que ingeriram maior quantidade de soja durante os quatro anos – pelo menos 11 gramas de proteína

de soja diariamente – houve uma redução de 32% no risco de reincidência do câncer, ao serem comparadas com aquelas que ingeriam menos soja. De fato, as mulheres que comem maiores quantidades de soja diariamente têm mais baixo risco de recorrência da doença que aquelas que tomam o Tamoxifeno –

medicamento utilizado para reduzir os riscos do câncer mamário. E se a soja ajuda a reduzir o risco de reincidência do câncer de mama em mulheres de alto risco – mulheres que já passaram por tratamento para o câncer de mama – então parece bem provável que também ajuda a prevenir os casos iniciais desse tipo de câncer. Entre os alimentos que fornecem pelo menos 11 gramas de proteína de soja, temos:

• 1 1/2 xícara de leite de soja

• 1/2 xícara de soja cozida

• 200 gramas de grãos de soja assados

• 1/2 xícara de tofu

• 1/3 de xícara de *misso* de soja

• 1/3 de xícara de *tempeh** de soja

Existem diversos tipos de pratos principais vegetarianos preparados com soja, como os da linha Superbom, que também fornecem proteína de soja.

PERGUNTA: Sou vegetariano. Necessito tomar suplementos?

RESPOSTA: Não, se você escolher seus alimentos adequadamente. Por exemplo, a vitamina B12 é encontrada apenas em alimentos de origem animal, como os ovos, o leite e a carne, a menos que tenha sido adicionada como suplemento. A recomendação oficial é de que uma pessoa adulta consuma no mínimo 2,4 mcg ao dia dessa vitamina. Entretanto, alguns grupos vegetarianos recomendam ingeri-la duas ou três vezes mais que isso, por segurança.

Estudos realizados mostram que muitos veganos têm deficiência de vitamina B12. Eles também devem tomar um suplemento de vitamina B12 diariamente (2,4 mcg ao dia) ou dar preferência a alimentos fortificados com B12 (2,4 mcg diários).

Entre as consequências da deficiência de vitamina B12 estão a anemia, degeneração irreversível do sistema nervoso, atrofia do cérebro, demência, cansaço, depressão, memória fraca, fadiga, constipação, falta de apetite e perda de peso.

Um dos estudos revelou que, quando as pessoas estão no terço inferior do nível normal dessa vitamina, têm seis vezes mais probabilidade de ocorrer

uma perda significativa do volume cerebral – atrofia do cérebro – quando comparadas àquelas cujos níveis de B12 estão no terço superior do nível

1

normal.

Os veganos são as pessoas com mais probabilidade de estar nessa faixa mais baixa.

Um estudo realizado com 240 pessoas acima de 65 anos revelou que 15% delas

2

tinham deficiência de vitamina B12.

Atualmente, a recomendação é de que

todas as pessoas acima dos 50 anos tomem suplementos de vitamina B12, que pode ser em comprimidos ou em alimentos fortificados. As pessoas em idade mais avançada absorvem melhor a B12 quando é adicionada aos alimentos, que quando obtida nos alimentos em seu estado natural. Os medicamentos que neutralizam os ácidos do estômago podem bloquear absorção da vitamina B12, assim, quem utiliza tais medicamentos deve tomar suplementos de B12 também.

Se você é vegano já há alguns anos, deve fazer exame de sangue para verificar se os níveis dessa vitamina estão normais. Um exame mais minucioso envolve a checagem dos metabólitos relacionados, inclusive o ácido metilmalônico (MMA) e a homocisteína, assim como o nível sérico de B12. E lembre-se, mesmo se você estiver na faixa normal, mas no terço inferior dessa faixa, há uma probabilidade seis vezes maior de você ter atrofia cerebral que aqueles que estão no terço normal superior.

PERGUNTA: O regime vegetariano fornece quantidades adequadas de ferro,

particularmente para as mulheres durante a gravidez?

RESPOSTA: O consumo excessivo de ferro aumenta o risco de doenças cardíacas. Entretanto, quando as pessoas têm pouco ferro no sangue, ficam anêmicas. Se for vegetariano, tome os seguintes cuidados para obter a quantidade adequada de ferro:

Coma alimentos vegetais ricos em ferro, como espinafre, grãos integrais, figos, brócolis e leguminosas – lentilhas, grão-de-bico, feijão-preto, feijões comuns, soja, etc.

Coma alimentos ricos em vitamina C – frutas cítricas, verduras frescas, pimentões, repolho, couve, etc. – na mesma refeição em que come os alimentos ricos em ferro. A vitamina C facilita a absorção do ferro dos alimentos vegetais.

Coma alimentos ricos em proteína na mesma refeição em que come os ricos em ferro e vitamina C. Ingerir quantidades suficientes de proteína, com os alimentos ricos em vitamina C e ferro, ajuda a absorção. A soja é uma das melhores fontes de proteína para aumentar a absorção do ferro.

Tome suplementos de ferro se seu médico recomendar.

Embora o ferro proveniente dos alimentos vegetais seja menos facilmente absorvido que o ferro dos alimentos de origem animal, a maioria das pesquisas mostra que os vegetarianos não têm maior probabilidade de apresentar deficiência de ferro que os não vegetarianos – especialmente quando ingerem alimentos integrais em vez de produtos refinados.

PERGUNTA: E quanto à deficiência de vitamina D e cálcio?

RESPOSTA: Se você não usa leite, é conveniente adicionar suplementos de cálcio diariamente – cerca de 600 mg ao dia. E se você não fica muito tempo ao ar livre para tomar sol, é prudente tomar suplementos de vitamina D todos os dias, especialmente no inverno. A maioria dos pesquisadores da área da saúde recomenda por volta de 1.000 a 2.000 UIs de vitamina D diariamente.

* *Tempeh* (pronunciado tem-pei) é um alimento fermentado proveniente das sementes de soja branca. É rico em vitaminas do complexo B e ajuda na digestão.

1 A. Vogiatzoglou et al., “Vitamin B12 Status and Rate of Brain Volume Loss in Community- dwelling Elderly”, *Neurology* 71, nº 11 (2008), p. 826-832.

2 Institute of Medicine, *Dietary Reference Intakes for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folate, Vitamin B12, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline* (Washington, DC: National Academy Press, 1999).



MATERIAIS

Materiais Para Preparar Refeições

Vegetarianas Saudáveis

Quando as pessoas começam a pensar em se tornar vegetarianas, normalmente ficam preocupadas e se perguntam: “O que vamos comer?” Felizmente, há milhares de receitas vegetarianas deliciosas, e você vai encontrar aquelas que mais lhe agradam. A seguir, está uma lista de vários *sites* da internet e recursos práticos que podem ajudá-lo a ser bem-sucedido nessa transição para o regime vegetariano.

Livros de culinária vegetariana

Você pode encontrar inúmeros livros de culinária vegetariana nas grandes livrarias e em páginas na internet. Abaixo algumas indicações preciosas para você:

As Melhores Receitas de Vida e Saúde Volume I é um livro excelente, pois apresenta de maneira prática como planejar uma dieta que seja ao mesmo tempo saudável e apetitosa. Contém 90 receitas fáceis que facilitam o dia a dia na cozinha. Você pode adquiri-lo pelo *site* www.cpb.com.br ou pelo telefone 0800

979 0606.

As Melhores Receitas de Vida e Saúde Volume II é a continuação do volume anterior. O livro contém receitas apetitosas e fáceis de assados e tortas, que serão apreciadas por toda a família. Você pode adquiri-lo pelo *site* www.cpb.com.br ou pelo telefone 0800 979 0606.

As Melhores Receitas com Soja. Neste livro, além de conhecer mais sobre esse grão maravilhoso, você vai ver como é fácil manuseá-lo em sua cozinha e preparar receitas deliciosas. Aprenderá a fazer pratos com o grão natural e com proteína texturizada, incluindo sobremesas. Você pode adquiri-lo pelo *site* www.cpb.com.br ou pelo telefone 0800 979 0606.

Saúde com Sabor contém receitas saudáveis e saborosas da culinária vegetariana. Acesse o *link* https://www.cpb.com.br/SELS/ para encontrar o endereço de uma loja da rede SELS, onde você poderá adquirir esse livro.

Outros recursos úteis

Vida e Saúde é uma revista conceituada, destinada a pessoas que se preocupam com a saúde e bem-estar. Além dos mais variados temas abordados sobre estilo de vida saudável, esse periódico oferece mensalmente uma seção com receitas saborosas e naturais. Você pode se tornar assinante ou mesmo adquirir números avulsos de *Vida e Saúde* pelo *site* www.cpb.com.br ou pelo telefone 0800 979

0606.

Vegetarian Society é uma organização sem fins lucrativos que promove a compreensão e o respeito pelo estilo de vida vegetariano. Sua página na internet (http://www.vegsoc.org/index.html) oferece ajuda às pessoas que estão se tornando vegetarianas, como o plano adventista do sétimo dia de alimentação vegetariana saudável, além de uma ampla coleção de receitas vegetarianas.

VegCooking é uma página da internet (http://www.vegcooking.com) patrocinada por People for the Ethical Treatment of Animals (PETA). Traz várias receitas vegetarianas à sua escolha, inclusive da cozinha internacional indiana e receitas tailandesas. Você pode se inscrever para receber as receitas vegetarianas por *e-mail*.

Materiais científicos sobre o vegetarianismo

A declaração da American Dietetic Association sobre as dietas vegetarianas é uma revisão científica sobre os benefícios e a adequação de uma dieta vegetariana:

http://www.eatright.org/About/Content.aspx?

id=8357&terms=vegetarian+position.

Organização Mundial de Saúde, *Vitamin and Mineral Requirements in Human Nutrition* [Necessidades de Vitaminas e Minerais na Nutrição Humana], 2ª ed.

(Roma,
Itália,
World
Health
Organization,
2004),
http://books.google.com/books?id=SgflrHwAzLcC&Ipg=PP1&dq=
Vitamin%20and%20Mineral%Requirements&pg=PP1#v=onepage& q&f=false.

CPB NA INTERNET
FAÇA SUAS COMPRAS COM COMODIDADE
APROVEITE PROMOÇÕES EXCLUSIVAS
LIVROS, REVISTAS, AUDIOLIVROS, CDS E DVDS
CONECTE-SE ATRAVÉS DAS NOSSAS REDES SOCIAIS COM MILHARES DE SEGUIDORES
ACESSE AGORA
www.cpb.com.br

Document Outline

- Expediente
- Introdução | Por Que Ser Vegetariano? |
- Capítulo 1 | Evite as Doenças Transmitidas Pelos Animais |
- Capítulo 2 | Previna as Doenças Cardíacas |
- Capítulo 3 | Previna o Câncer |
- Capítulo 4 | Diga Não ao Diabetes |
- Capítulo 5 | Proteja o Cérebro |
- Capítulo 6 | Baixe a Pressão Arterial |
- Capítulo 7 | Mantenha um Peso Adequado |
- Capítulo 8 | Conserve os Ossos Fortes |
- Capítulo 9 | Viva Mais |
- Capítulo 10 | Passos Simples que Você Pode Seguir |
- Capítulo 11 | O Que as Pessoas Mais Perguntam |
- Materiais
- Acesse